

Taiteen perusopetuksessa opiskelevien kokemuksia käsitöiden merkityksistä ja hyvinvointivaikutuksista

Helsingin yliopisto
Kasvatustieteellinen tiedekunta
Käsityönopettajan koulutus
Pro gradu -tutkielma
Käsityötiede
Tammikuu 2018
Anni Vuokko

Ohjaaja: Erja Syrjäläinen

Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	KÄSITYÖN MERKITYS IHMISTEN ARJESSA JA VAPAA-AIKANA.....	3
2.1	Käsitöiden merkitysten historiaa - käsityöt välttämättömyytenä	3
2.2	Käsityöt vapaa-ajan harrastuksena.....	5
2.3	Yhteisöllisyyden voima ja käsityöt.....	6
2.4	Käsityön ilmaisullinen merkitys	8
2.5	Käsityön monimerkityksellisyysden viitekehys.....	9
2.6	Teorian pohjalta muodostettu käsityön merkityksiä kuvaava viitekehys 10	
3	KÄSITYÖT HYVINVOINNIN JA TERAPEUTTISEN TOIMINNAN NÄKÖKULMASTA	14
3.1	Hyvinvointi terveyden ulottuvuuksien kautta tarkasteltuna.....	14
3.2	Käsityöt terapeuttisena toimintana.....	17
3.2.1	Käsityö terapian välineenä kuntoutuksessa	17
3.2.2	Luovan käsityöprosessin terapeuttisuus	18
3.3	Taide- ja kulttuuritoiminnan yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin	19
3.3.1	Taide- ja kulttuuritoiminnan merkitykset hyvinvoinnin kehikossa 19	
3.3.2	Vapaa-ajan kulttuuri- ja taideharrastukset.....	20
3.4	Onnellisuus ja hyvinvointi PERMA-teorian määrittelemänä	21
4	KÄSITYÖN TAITEEN PERUSOPETUS AIKUISILLE – OPPIMISTA JA YHTEISÖLLISYYTTÄ	25
4.1	Käsityötaide	26
5	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA SEN TOTEUTUS	28
6	TUTKIMUSMENETELMÄ	30
6.1	Aineiston hankinta	30
6.2	Aineiston analysointi	32
7	TUTKIMUSTULOKSET JA NIIDEN TULKINTA	37
7.1	Kirjoitelmien tulokset: Käsityön merkitykset	37
7.1.1	Sosiaalinen merkitys	38
7.1.2	Terapeuttinen merkitys.....	40

7.1.3	Oppimisen kokemukseen liittyvä merkitys.....	42
7.1.4	Tarvelähtöinen merkitys	44
7.1.5	Ilmaisullinen merkitys	45
7.1.6	Merkitys identiteetin rakentajana.....	47
7.1.7	Merkitys harrastuksena	48
7.1.8	Merkitys ilon tuottajana	50
7.1.9	Moniaistinen merkitys.....	51
7.1.10	Yhteiskunnallinen merkitys.....	51
7.2	Kirjoitelmien tulokset: Käsitöiden tekemisen koetut vaikutukset hyvinvointiin	53
7.2.1	Myönteiset tunteet.....	53
7.2.2	Sitoutuminen	55
7.2.3	Ihmissuhteet.....	57
7.2.4	Käsityön merkityksellisyys hyvinvoinnin näkökulmasta	59
7.2.5	Päämäärien saavuttaminen	61
8	YHTEENVETO.....	64
9	LUOTETTAVUUS	67
10	POHDINTAA	69
11	LÄHTEET	71
12	LIITTEET.....	77

TAULUKOT

Taulukko 1. Aineistossa esiintyviin teemoihin liittyvät maininnat. 34

Taulukko 2. Aineistossa esiintyvät hyvinvoinnin ulottuvuudet. 35

KUVIOT

Kuvio 1. Toisiinsa liittyvät käsityön merkitysten kategoriat: Käsityön monimerkityksellisyyden viitekehys (Kouhia 2012, 30). 10

Kuvio 2. Teorian pohjalta muodostunut viitekehys käsityön merkityksistä. 11

Kuvio 3. Taide- ja kulttuuritoiminnan merkitykset hyvinvoinnin kehikossa (Hyypä & Liikanen 2005). 20

Kuvio 4. Tämän tutkimuksen viitekehys. 28

Kuvio 5. Käsityön merkitykset taiteen perusopetuksen opiskelijoille. 37



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Kasvatustieteellinen	Laitos - Institution - Department Opettajankoulutuslaitos	
Tekijä - Författare - Author Anni Vuokko		
Työn nimi - Arbetets titel Taiteen perusopetuksessa opiskelevien kokemuksia käsitöiden merkityksistä ja hyvinvointivaikutuksista		
Title Basic Arts Education student's experiences of the meaning and well-being impacts of the crafts		
Oppiaine - Läroämne - Subject Käsityötiede		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Erja Syrjäläinen	Aika - Datum - Month and year 29.1.2018	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 75 s + 1 liites.
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p>Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena oli tuoda esiin käsitöiden monimerkityksellisyyttä, sen tuottamia tuntemuksia käsityöharrastajien kuvailemina ja selvittää kokevatko he saavansa käsitöiden tekemisestä elämäänsä hyvinvointia. Tutkimustietoa käsitöiden merkityksistä ja hyvinvointivaikutuksista on vielä melko vähän. Halusin saada tutkimuksellani käsityöharrastajien ääntä kuuluviin ja tuoda esiin luovan toiminnan ja harrastusten tärkeyttä. Lisäksi pyrin selvittämään, millaisissa tilanteissa käsityöt ovat olleet merkittävässä roolissa vastaajien elämässä. Näiden ajatusten pohjalta tutkimukselle asetettiin kaksi tutkimuskysymystä: 1) Millaisia merkityksiä taiteen perusopetuksen opiskelijat antavat käsityölle ja käsityön tekemiselle? 2) Miten aikuisten taiteen perusopetuksen opiskelijat kokevat käsitöiden vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa?</p> <p>Menetelmä: Keräsin laadullisen aineistoni avoimella kirjoitelmapyyntöillä pääkaupunkiseudulla toteutettavan Aikuisten käsityön taiteen perusopetuksen opiskelijoilta keväällä 2017. Kävin esittelemässä tutkimusaiheeni sekä perus- että syventävienopintojen ryhmässä ja lähetin kirjoitelmapyyntöni tämän jälkeen opiskelijoille sähköpostilla. Pyysin heitä kirjoittamaan vapaamuotoisen kirjoitelman otsikolla <i>Minä, käsityö ja hyvinvointi</i>. Sain kirjoitelmapyyntöön 12 vastausta, joista jokainen oli vähintään sivun pituinen.</p> <p>Analysoin aineiston erikseen merkitysten ja hyvinvointikokemusten osalta. Merkitysten analysoinnissa käytin pohjana Anna Kouhian (2012) käsityön merkityksiä kuvaavaa viitekehystä ja muuta aiheeseen liittyvää teoria-aineistoa. Tämän jälkeen muodostin niitä hyödyntäen oman viitekehysten, joka toimi aineiston analysoinnin tukena. Analysoinnin lopputuloksena muodostin aineiston pohjalta oman uuden käsityön merkityksiä kuvaavan viitekehysten. Hyvinvoinnin analysointia lähestyin Seligmanin PERMA-mallin viiden hyvinvoinnin ulottuvuuden kautta.</p> <p>Tulokset ja johtopäätökset: Tutkimukseni perusteella voidaan todeta, että käsitöiden tekemisen taustalla olevia merkityksiä on runsaasti. Merkitykset ovat hyvin moninaisia, usein päällekkäisiä ja toisinaan jopa ristiriidassa keskenään. Monelle käsityöt ovat henkireikä, joka tuottaa iloa päivästä toiseen sekä lisää jaksamista ja hyvinvointia. Käsitöiden merkitykset linkittyvät tiiviisti myös hyvinvointikokemuksiin. Erityisesti tekemisen sosiaalinen puoli korostui molemmissa kategorioissa.</p>		

Yleisesti voidaan todeta, että käsitöiden läsnäolo eri elämäntilanteissa on riippuvainen ihmisten persoonista. Jotkut käyttävät käsitöiden tekemistä rentoutumiskeinona vaikeissa elämäntilanteissa, kun taas toiset vastaavissa tilanteissa haluavat karsia kaiken ylimääräisen pois elämästään. Vaikka käsityöt saattoivat toisinaan jäädä elämässä taka-alalle, kaikki tutkimukseen osallistuneista palasivat aina uudelleen käsitöiden pariin, mikä osaltaan kertoo käsitöiden merkityksellisyydestä niin hyvinvoinnin tuojana kuin tutkimuksessa esiteltyjen merkitysten kannalta katsottuna.

Avainsanat - Nyckelord

käsityöt, käsityön merkitykset, hyvinvointi, yhteisöllisyys, taiteen perusopetus

Keywords

crafts, meaning of craft, well-being, communality, Basic Arts Education

Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited

Helsingin yliopisto/ keskustakampus/ Kaisa/ Helsingin työväenopiston kirjasto

Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information

Tiedekunta - Fakultet - Faculty Faculty of Educational Sciences		Laitos - Institution - Department Teacher Education	
Tekijä - Författare - Author Anni Vuokko			
Työn nimi - Arbetets titel Taiteen perusopetuksessa opiskelevien kokemuksia käsitöiden merkityksistä ja hyvinvointivaikutuksista			
Title Basic Arts Education student's experiences of the meaning and well-being impacts of the crafts			
Oppiaine - Läroämne - Subject Craft science			
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Erja Syrjäläinen		Aika - Datum - Month and year 8.1.2018	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 75 pp. + 1 appendices
Tiivistelmä - Referat - Abstract			
<p>Aim: The aim of this study was to reveal a multi-perspective meaning of craft, bring out feelings which craft making evokes for craft hobbyists and clarify if the craft making increases their well-being. There are very few researches available related to the meanings of craft and craft's impacts to the well-being. The aim of this study was to make the craft hobbyists voice heard and generally emphasize and bring out the importance of creative activity and hobbies. In addition, the aim was to find out in which kind of situations handicrafts have played a significant role in respondents' lives. Based on these thoughts the following two main questions were set for the study: 1) What kind of meanings the students of adult's basic arts education give to the crafts and craft making? 2) How do the handicrafts affect to the well-being of the students of adult's basic arts education?</p> <p>Method: The qualitative data was collected by using an open question from the students of adult's basic arts education in the Helsinki Metropolitan Area during spring 2017. Before sending out the open question via e-mail I presented the topics of my study both in the Basic and Postgraduate Studies group. The recipients of the open question were asked to write a free-form script with the title "I, Craft and well-being". Totally 12 responses were received to the writing request and each of them was at least one-page long.</p> <p>I analysed the material separately according to the meaning and wellbeing experience. In the analysis of the meanings I utilized Anna Kouhia's (2012) reference frame of multi-perspectival meanings of crafts and other available theory related to the subject. After that, by utilizing preceding theories, I formed my own reference frame which supported further analysis of the material. As a result, I created my own reference frame of the meanings of the craft. When analysing the well-being I utilized Seligman's theoretical model of happiness (PERMA).</p> <p>Results and conclusion: Based on my study it can be noted that there are several meanings behind craft making. Meanings are very multiple, usually overlapping and sometimes they are even in conflicts with each other. For many people crafts are way to relax which produce happiness day after day and increase well-being. The meanings of crafts are linked tightly to the experiences of well-being. Especially social aspects were emphasized in both categories.</p>			

In general, the presence of craft in different life situations is dependent on people personalities. Some people use crafts as an important way to relax in difficult life situations whereas other people in the same situation are willing to get rid of all extra issues. Even if sometimes the crafts might be relegated to the background in life, all respondents who participated to the study returned always back to the crafts which illustrates the meaning of crafts as the bringer of well-being as from the point of view of the meanings presented in the study.

Avainsanat - Nyckelord

käsityöt, käsityön merkitykset, hyvinvointi, yhteisöllisyys, taiteen perusopetus

Keywords

crafts, meaning of craft, well-being, communality, Basic Arts Education

Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited

University of Helsinki/Keskustakampus/ Kaisa/ Helsingin työväenopiston kirjasto

Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information

1 Johdanto

Tutkimuksen tavoitteena on tuoda esiin käsitöiden monimerkityksellisyyttä, sen tuottamia ajatuksia käsityöharrastajien kuvailemina ja selvittää kokevatko he saavansa käsitöiden tekemisestä elämäänsä hyvinvointia. Lisäksi olen kiinnostunut, minkälaisissa tilanteissa käsityöt ovat olleet tärkeässä roolissa käsityöharrastajien elämässä.

”Sanalla käsityö tarkoitetaan toimintaa, jolla ihminen tuottaa tuotoksia muokaten erilaista konkreettista materiaalia käsityötekniikoin” (Kojonkoski-Rännäli 1995, 31). Tutkimukseni keskiössä eivät ole erilaiset käsityötekniikat, vaan ensisijaisesti luovuutta hyödyntävä käsityö. Pysin kiinnittämään erityistä huomiota luovan käsityöprosessin eri vaiheiden; tuotteiden ideoinnin, suunnittelun, valmistuksen ja lopputuloksen, herättämiin tuntemuksiin.

Haluan tutkia mitä käsityöt merkitsevät ihmisille, sillä merkitykset ovat tärkeänä vaikuttajana käsitöiden tekemisen taustalla. Merkityksiä analysoitaessa tärkeässä asemassa ovat tekemisen vaikutuksesta syntyvät kokemukset. Aiempi kandidaatin tutkielmani käsitteli sitä, miten käsillä tekemistä hyödynnetään ja minkälaisia vaikutuksia sillä on ihmisen fyysiseen hyvinvointiin aivoverenkiertohäiriöpotilaiden toimintaterapiassa. Keräsin aineistoni haastattelemalla kahta toimintaterapeuttia, jotka olivat tehneet pitkän uran kuntoutuksen parissa. Kandidaatin tutkielmassani sain vastauksia siihen, miten toimintaterapeutit kokevat käsitöiden vaikuttavan heidän asiakkaisiinsa. Tässä tutkimuksessa haluaisin selvittää samaa aihetta tekijöiden itsensä näkökulmasta. Päädyin kuitenkin kuntoutujien sijasta kohdentamaan tutkittavan ryhmän aikuisten käsityön taiteen perusopetukseen, sillä halusin kuulla käsityöharrastajien ajatuksia aiheeseen liittyen.

Suomalaisessa tutkimuskentässä erityisesti Sinikka Pöllänen on paneutunut käsitöiden hyvinvointivaikutuksiin, mutta tutkimustietoa on silti melko vähän. Mielestäni tietoisuutta luovan toiminnan hyödyistä tulisi saada laajemmin ihmisten tietoisuuteen. Vaikka kohdensin oman tutkimukseni aikuisiin, koen aiheen tutki-

muksen tärkeäksi myös koulumaailmaa ajatellen, sillä taito- ja taideaineet uhkaavat paikoitellen jäädä muiden aineiden varjoon erityisesti aineiden tuntimääriä pohdittaessa. Uskon vahvasti, että käsitöiden arvostus kasvaa, kun käsitöiden laajat vaikutukset ihmisten hyvinvoinnille tiedostetaan paremmin.

Olen jakanut tutkimukseni kahteen teemaan: merkityksiin ja hyvinvointiin. Tutkimuksen teoriataustassa selvitän ensin käsitöiden merkityksiä 1900-luvun alusta nykypäivään sekä pureudun käsityön yhteisöllisyyteen ja ilmaisullisuuteen. Lisäksi käsittelen käsitöiden terapeuttisuutta, taide- ja kulttuuritoiminnan yhteyksiä terveyteen ja hyvinvointiin sekä sitä, mitä taiteen perusopetuksella tarkoitetaan. Lopuksi avaan aineiston analysoinnin pohjana käyttämiäni kahta teoriaa; Kauhian käsitöiden monimerkityksellisyyttä kuvaavaa viitekehystä ja Seligmanin PERMA-mallia.

Keräsin aineiston keväällä 2017 avoimella kirjoittelmapyyntöllä kahdesta pääkaupunkiseudulla toimivasta aikuisten käsityön taiteen perusopetuksen ryhmästä. Taiteen perusopetus on kansalais- ja työväenopistoissa, kansanopistoissa sekä käsi- ja taideteollisuusyhdistyksissä toimivaa tavoitteellista, tasolta toiselle etenevää taiteenalojenopetusta, jonka tavoitteet ja sisällöt perustuvat Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteisiin (Aalto, Humala-järvi, Laine, Soukka, Thun-Wilén, Tujula & Varjosalo 2006, 7; Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2005.)

2 Käsityön merkitys ihmisten arjessa ja vapaa-aikana

Käsitöiden merkitys on muuttunut viime vuosikymmenien aikana teollistumisen myötä. Ennen käsityöt olivat välttämättömyys ja kuuluivat osaksi kotitöitä. Nykyaian massatuotanto on kuitenkin johtanut tuotteiden hinnan laskuun. Teollisesti tuotetut tuotteet ovat halpoja, helposti saatavilla ja tuotteiden valmistuksen eteen ei tarvitse uhrata lainkaan omaa aikaa. Käsityöt ovat siis muuttuneet välttämättömyydestä harrastukseksi, josta haetaan mielihyvää, virkistystä ja tapaa tuoda esille omaa persoonallisuutta. (Aikasalo 2006, 40.) Seuraavaksi käsittelen käsitöiden merkitysten muutosta 1900-luvun alusta nykypäivään.

2.1 Käsitöiden merkitysten historiaa - käsityöt välttämättömyytenä

Historiaa tarkasteltaessa voidaan todeta, että ihminen on aina tehnyt työtä käsillään. Monissa antropologisissa ja filosofisissa ihmisen käsitteen määrittelyissä ihmisen erottaa eläimestä juuri työkalujen valmistus ja niiden käyttö. (Heikkinen 1997, 7.)

1900-luvun alussa käsityötuotteilla oli aina jokin funktio, niitä tehtiin perheen tarpeisiin. Vaatetuskankaat ja muut kodin tekstiilit valmistettiin usein itse ja käsityötaitojen osaamista pidettiin etenkin maalaisperheissä itsestäänselvyytenä. (Aikasalo 2006.) Tuohon aikaan käsityöt olivat vahvasti jakautuneet miesten ja naisten töihin. Miesten töihin kuuluivat muun muassa raudan, puun, nahan, tuohen ja saven käsittely, kun taas naistentyöt painottuivat tekstiilitöihin ja niihin tarvittavien aineiden käsittelyyn (Heikkinen 1997, 10). Vanha jako heijastuu edelleen monien ihmisten ajatusmaailmaan, josta selkeänä esimerkkinä ovat kouluissa poikien ja tyttöjen jakaantuminen tekniseen työhön ja tekstiilikäsitöihin.

1900-luvun alussa käsityötaitoja opittiin kansakouluissa ja erimuotoisissa oppikouluissa. Kansakouluissa käsitöiden oppimisella nähtiin olevan sekä taloudellista että yhteiskunnallista merkitystä. Tärkeimpinä työtapoina opetuksessa pidettiin käsin ompelua, paikkausta, parsimista ja nimikointia. Käsityötaidot olivat suu-

ressa roolissa etenkin maataloissa perheiden arkiaskareissa ja niistä selviytymisessä, joten erityisesti tytöt oppivat keskeiset käsityötaitonsa usein koulun sijasta kotona. Tuohon aikaan tytöt saattoivat saada käsityöoppia myös kansanopistojen kursseilta, kotiteollisuuskouluista, emäntäkouluista tai maatalousjärjestöjen kursseilta. Maalaiskodeissa käsitöillä tarkoitettiin kaikkea mahdollista käsillä tehtävää työtä. Pyykinpesu, lehmien lypsäminen, kankaiden kudonta ja perunajauhojen teko olivat arkipäivää. (Aikasalo 2006, 42–43.)

Aikasalo on tutkinut kahden 1800-luvun lopulla syntyneen, hyvin eri taustaisen naisen suhdetta käsitöihin. Tutkimus paljastaa, miten erilaisia merkityksiä käsitöillä on ollut 1900-luvulla riippuen asuinpaikkakunnasta ja ammatista. Maalaisemäntä Ida Heikkinen ja kaupunkilainen päätoimittaja Alli Wiherheimo elivät molemmat aikaa, jolloin käsillä tekeminen oli välttämättömyys ja arjessa itsestään selvä asia. (Aikasalo 2006.)

Ida sai pohjan käsityöosaamiselleen kansakoulusta, jossa käsityönopeutuksella oli vahva asema. Maatalon tyttönä hänen myös oletettiin osaavan tulevaisuudessa erilaisia arjen käsitöitä, joten taitoja harjoiteltiin koulun lisäksi myös kotona. Luultavasti Ida oppi kaikki samat taidot kuin hänen äitinsä osasi. Maatalossa valmistettiin itse erilaisia tekstiilejä, vaatetuskankaita ja kudottiin mattoja, mutta vaatteiden ompelu jätettiin taitojen puutteen ja edullisuuden vuoksi usein ompelijoille. (Emt. 45–46.) Allikin sai käsityöopetusta kouluaikana Suomalaisessa Yhteiskoulussa opiskellessaan, mutta hän joutui näkemään koulun ulkopuolella oppimisensa eteen huomattavasti enemmän vaivaa, kuin Ida, koska uusi aika, kaupunkilainen elämäntyyli, perheen vähäinen varallisuus sekä sosiaalisen nousun tavoittelu vaativat suuria ponnisteluja. 1900-luvun alkupuolella pukeutumisella pyrittiin viestittämään omaa sosiaaliluokkaa. Tuohon aikaan kaupunkilaiset kuuluivat usein sivistyneistöön, joiden piireissä erityisesti vaatteiden ompelu kuului ompelijalle eikä käsityötaitoja muutenkaan pidetty arvossa. Alli etsi muotilehdistä kaavoja ja ompeli vaatteita tästä syystä ympäristöltä salassa. (Emt. 44–46.) Allin suhde käsitöiden tekemiseen kuitenkin koki muutoksen eläkeikää lähestyttäessä. Käsitöistä alkoi muodostua harrastus, joka toi iloa ja sisältöä pitkiin yksinäisiin päiviin (Emt. 51).

Molemmat naiset elivät aikaa, jolloin käsityöt olivat välttämättömyys ja itsestään-selvyys. Maailma oli kuitenkin muuttumassa mikä näkyi vähitellen yleistyvänä valmiiden päällysvaatteiden ostamisena sekä valmiin käsityötuotteen, joka ennen oli työn päämäärä, merkityksen vähenemisenä tekoprosessiin nähden. Käsitöistä oli muotoutumassa vapaa-ajan vieton väline.

2.2 Käsityöt vapaa-ajan harrastuksena

Teollisen tuotannon yleistymisen myötä käsityön luonne muuttui. Enää ei ollut selviytymisen kannalta välttämätöntä valmistaa vaatteita ja muita arkiesineitä itse, vaan niitä sai ostettua helposti ja edullisesti kaupoista. Heikkisen (1997, 7–8) mukaan teollista tuotantoa ei kannata kuitenkaan pitää käsitöiden tuhoajana tai niiden uhkana, sillä kehityksen myötä ihmiset vapautuivat raskaasta fyysisestä työstä. Käsitöistä muotoutui harrastus, jonka voidaan tietyllä tavalla ajatella pitävän hengissä myös vanhaa käsityöperinnettä.

Ihmisten vapaa-aika on viime vuosina lisääntynyt ja sen arvostus on kasvanut. Perheen ja kodin ohella myös harrastukset koetaan yhä tärkeämmiksi. (Tilastokeskus 11.6.2004; Hyyppä 2005, 51.) Vapaa-aika on tärkeää vastapainoa työlle ja sen on havaittu terveellisten elämäntapojen tavoin pitävän ihmisiä hengissä (Hyyppä 2005, 51). Käsi- ja taideteollisuusliitto Taito ry:n vuonna 2012 tekemästä käsityöalan trendikyselystä käy ilmi, että käsityöalan harrastajien määrä on viime vuosina kasvanut ja käsitöiden tekeminen on nyt trendikkäämpää kuin koskaan. Trendikyselyyn vastasi noin 460 vastaajaa, joista suurin osa oli alalla työskenteleviä tai alan harrastajia. (Suomen käsityön museo 2012). Käsitöiden harrastamista Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksen päiväkirja-aineistosta tutkineiden Hanifin ja Pääkkösen (2011, 41, 94–95) mukaan käsitöitä tekevien osuus kasvaa ihmisen vanhetessa, ja eniten käsitöitä harrastavat 65-vuotta täyttäneet naiset. Käsitöihin käytetty aika oli kyseisen tutkimuksen mukaan pysynyt vuonna 2011 lähes samana kuin 10 vuotta aiemmin tehdyissä mittauksissa. Vuonna 2011 naiset käyttivät käsitöihin yhteensä 12 minuuttia vuorokaudessa. Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksen mukaan miehet eivät tee käsitöitä nykypäivänä juuri lain-

kaan (Hanifi & Pääkkönen 2011, 94–95). Uskon tämän liittyvän omassa kandidaatin tutkielmassani esiin nousseeseen ilmiöön, jossa haastattelemani toimintaterapeutit kertoivat monilla miehillä olevan hyvin negatiivinen ennakoasenne käsitöitä kohtaan. Käsitöitä pidetään miesten keskuudessa usein naisille tarkoitettuna ”puuhasteluna”, joka mielestäni kertoo käsityöiden vahvasta sukupuolittuneisuudesta. Miehet eivät myöskään välttämättä määrittele kaikkea käsitöihin liittyvää varsinaisesti käsitöiksi.

Kun käsityöt kuuluivat vielä osaksi pakollisia arkiaskareita, niillä voidaan ajatella olleen täysin funktionaalinen merkitys eli kaikki valmistettavat tuotteet tehtiin tarpeeseen. Käsitöiden luonteen muututtua kohti vapaaehtoista vapaa-ajan toimintaa, funktionaalisuuden ajatus säilyi, mutta se kohdentui enemmän tuotteen kestävyyteen. Samalla siitä tuli vapaaehtoinen tuotteen ominaisuus ja tekijän luonteeseen ja arvomaailmaan liittyvä valinta. Käsityöharrastajien töiden motiivina saattaa siis nykypäivänä olla funktionaalisuus eli johonkin tiettyyn käyttötarkoitukseen soveltuvan tuotteen tekeminen tai vaihtoehtoisesti luova ja suunnittelematon tekeminen, joka tuottaa itsessään hyvää oloa.

Pölläsen (2006, 70–71) mukaan käsityöiden harrastaminen on monelle henkireikä. Hänen käsityöharrastajilta keräämissään kyselyissä korostuivat esimerkiksi käsityöiden mielenrauhaa ja tyytyväisyyttä lisäävä vaikutus sekä niiden tarjoama hetki hengähdykseen ja omaan aikaan. Monet harrastavat käsitöitä kotona tai erilaisissa harrasteryhmissä, mutta harrastaminen on nykyään myös mahdollista internetissä. Netti on pullollaan erilaisia käsityöyhteisöjä ja blogeja, joissa avun ja vertaistuen saaminen on vaivatonta ja nopeaa (Heinonen 2008.) Netti tarjoaa harrastajille myös inspiraatiota ja runsaasti erilaisia valmiita ohjeita tekemisen tueksi.

2.3 Yhteisöllisyyden voima ja käsityöt

Yhteisöön kuuluminen ei ole ihmiselle valinta, vaan synnynnäinen lajiominaisuus. Monet ominaisuutemme, kuten pitkä lapsuusaika, ovat mahdollisia vain koska ympärillämme on yhteisö, josta saa tukea ja turvaa. (Kopakkala 2005, 30.) Yhteisön käsite on muuttunut jonkin verran vuosien saatossa. Ennen sen perustana

oli sukulaisuus ja naapuruus, mutta vähitellen ihmiset alkoivat muodostaa yhteisöjä uusin perustein ja yhteisöksi alettiin määritellä myös esimerkiksi seurakunta, työkaverit ja harrastuksen kautta saadut ystävät. (Kopakkala 2005, 31; Heinonen 2008, 93.) Yhteisöllisyyden tunne lisää hyvien ihmissuhteiden kautta yksilön tyytyväisyyttä niin töissä kuin vapaa-ajalla (Heinonen 2008, 91).

Heinosen (2008, 94) mukaan yhteisöllisyys on kokemus kuulumisesta johonkin reaaliaikaiseen tai virtuaaliseen joukkoon. Internetin välityksellä ihmisten tavoittaminen on tullut vaivattomammaksi ja itseä kiinnostavien ryhmien löytäminen helpoksi. Netissä on kasvamissa määrin runsaasti erilaisia virtuaalisia vapaa-ajan yhteisöjä, joista ihmiset voivat hakea empatiaa, tukea ja saman henkistä seuraa esimerkiksi harrastuksiin liittyen (Heinonen 2008, 65). Haittapuolena Internetin välityksellä käydyissä keskusteluissa ovat viestinnän sävyjen ja painotusten virheellisistä tulkinnoista seuraavat väärinkäsitykset ja loukkaantumiset.

Käsitöitä harrastetaan internetin lisäksi myös paljon erilaisissa käsityöryhmissä. Usein yksilö saa yhteisöstä turvaa, mutta yhteisöön liittyy myös vahvasti kokemuksellinen aspekti, jonka laatu määrittelee, saako yhteisöstä tukea vai ei (Parviainen 1998, 40). Miettisen (2002, 71–72) mukaan ihmiset käyvät erilaisilla käsityökursseilla hakemassa innostusta, inspiraatiota sekä muiden saman henkisten ihmisten seuraa. Kouhian (2016) tutkimuksesta käy ilmi, että käsityöharrastajilla on tarve jakaa kokemuksiaan toisten kanssa. Parhaimmillaan ryhmässä voidaan saada virikkeitä ja uusia näkökulmia sekä jakaa ideoita. Avoin ja kannustava ilmapiiri madaltavat kynnystä kokemusten ja mielipiteiden vaihtoon ja ovat tärkeä osa oppimista. Ryhmä usein myös tehostaa uusien asioiden oppimista ja ongelmien ratkaisua. (Aalto, Humalajärvi, Laine, Soukka, Thun-Wilén, Tujula & Varjosalo 2006, 14.) Ryhmästä saatu palaute sekä mahdollisesti yhdessä tehtävät ja yhteisesti jaetut tekniikka- ja materiaalikokeilut antavat uutta kokemustietoa myös niille ryhmän jäsenille, joiden tiedot ja taidot ovat vielä vähäisempiä (Karpinen 2008, 107).

Ryhmällä on tutkimuksissa todettu olevan myös vaikutuksia yksilön hyvinvointiin. Hyypän (2005, 53) mukaan harrastetoiminnan yhteisöllisyydellä on positiivisia ja

terveyttä edistäviä vaikutuksia. Hänen mukaansa vuorovaikutus on tärkeää hengissä pysymisen kannalta. Esimerkiksi kulttuuri- ja taideharrastuksista saaduilla sosiaalisilla verkostoilla eli sosiaalisella pääomalla on osoitettu olevan elinikää pidentävä vaikutus (Hyyppä & Liikanen 2005, 86–98). Hyvinvointiin liittyy myös tiiviisti kokemus elämän merkityksellisyydestä. Kopakkalan (2005, 31) mukaan ihminen tarvitsee yhteisön arvostuksen kokeakseen elämänsä olevan merkityksellistä.

2.4 Käsityön ilmaisullinen merkitys

Käsityöt vaivat toimia luovuuden ja oman persoonan purkamisen välineenä, jolloin niillä voidaan sanoa olevan ilmaisullinen merkitys. Tässä tutkimuksessa käsityöilmaisusta puhuessani tarkoitan toimintaa, jossa tekijä ilmaisee joko tietoisesti tai tiedostamatta käsitöiden tekemisen kautta itselleen merkityksellisiä asioita, mielen sisäisiä tunteita, kokemuksia tai ajatuksia.

Kouhian (2012, 33) mukaan töiden avulla tekijä voi viestiä asioita, kuten omia kiinnostuksen kohteita ja lempivärejään. Ilmaisullisuus perustuu siis tekijän omiin kokemuksiin, muistoihin ja tunteiden ilmaisemiseen. Käsityöt ovat ennen kaikkea nautinnollinen kokemus ja täyttävät itseilmaisun tarvetta. (Rönkkö 2011, 88-89). Ne ovat keino harjoittaa itsetutkiskelua, vapautua irti kaavoista, luoda joltain itselle merkityksellistä, ilmaista omia tunteita ja ajatuksia sekä mahdollisuus itseilmaisun kehittämiseen.

Ilmaisun merkitystä ja vaikutuksia kuvaa hyvin luovaan ilmaisuun pohjautuva taite terapia, jossa taiteen tekemisen kautta pyritään purkamaan mielen lukkoja ja käsittelemään asioita, joista puhuminen olisi vaikeaa (Rankanen, Hentinen & Mantere 2007). Usein luovan prosessin kautta syntynyt valmis tuote on ilmaisempi kuin sanallisesti lausuttu kuvailu.

Onnistumisen kokemusten puuttuminen itseilmaisun alueella saattaa tehdä ilmaisusta lähes mahdotonta (Mantere 2007, 191). Itseilmaisuu on monille arkaa aluetta, koska ilmaisun kautta työhön siirtyy aina pala omaa persoonallisuutta. Siksi

luovan ilmaisun tulisi tapahtua psyykkisesti turvallisessa ja inspiroivassa ympäristössä (Mantere 2007, 191).

Käsitöiden tekemisen tavoitteena on monilla työn valmiiksi saaminen, mutta yhtä lailla tavoitteet voivat kohdistua käsityöprosessiin. Kouhian ja Laamasen (2014, 17) mukaan toisinaan käsityön tekemisen päämääränä voi olla valmiin tuotoksen sijaan ilmaisu, kokeilu ja vuorovaikutus materiaalin kanssa. He viittasivat tällä materiaalin inspiroimisiin uusiin käsityöprojekteihin, jotka usein jäävät kokeiluiksi kaapin perukoille. Vaikka niistä ei koskaan syntyisi valmista tuotetta, olemme niitä tehdessämme olleet vuorovaikutuksessa materiaalin kanssa ja luoneet jotain uutta. Kun käsityön tavoitteena on vain ilmaisu, ei tuotteen ulkonäköön ja toimivuuteen kohdistu välttämättä niin paljon paineita.

2.5 Käsityön monimerkityksellisyyden viitekehys

Kouhian (2012, 30) käsityön monimerkityksellisyyttä kuvaava viitekehys (A multi-perspectival framework for eight interrelated meaning categories) jakaa merkitykset yhdeksään kategoriaan: Funktionaaliset, aineelliset, esteettiset, ilmaisulliset, moniaistiset, kokemukselliset, yhteisölliset ja narratiiviset merkitykset (Kuvio 1). Tämä Kouhian (emt.) viitekehys vaikuttaa käyttökelpoiselta lähtökohdalta omaan tutkimusnäkökulmaani, koska siinä on avattu hyvin kokonaisvaltaisesti käsitöiden merkityksiä. Kouhian tutkimusaineisto koostui kuuden eri kulttuuritaustan omaavan naisen haastatteluista sekä tukiaineistosta, joka sisälsi monikulttuurisen käsityöryhmän ja valokuva-aineiston havainnointia.

Kouhian viitekehys kohdistuu käsityötuotteiden tekemisen merkityksiin, kun taas itse katson merkityksiä laajemmasta näkökulmasta käsitöiden tekemisen ja käsityötuotteiden herättämien tuntemusten kautta.

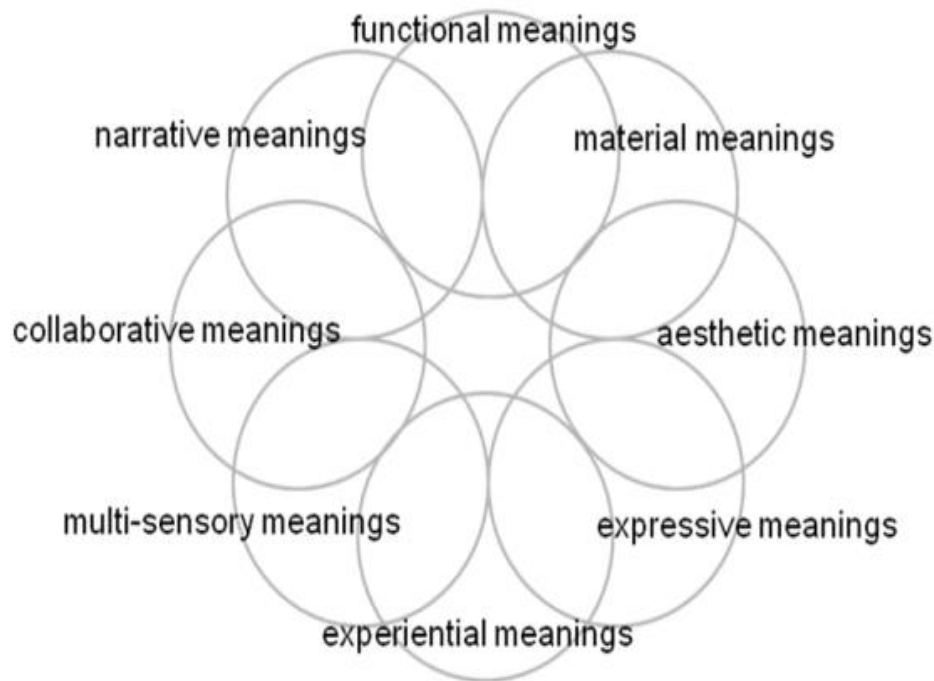
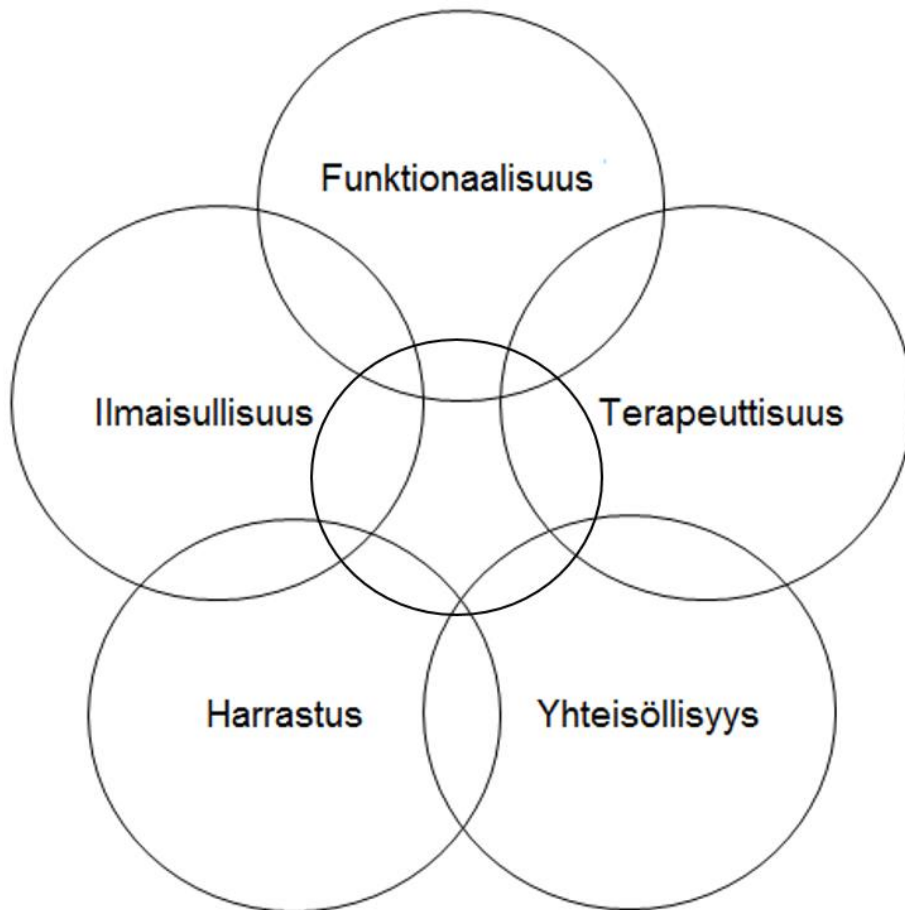


Figure 1: The interrelated meaning categories: a multi-perspectival framework for the meanings of craft.

Kuvio 1. Toisiinsa liittyvät käsityön merkitysten kategoriat: Käsityön monimerkityksellisyyden viitekehys (Kouhia 2012, 30).

2.6 Teorian pohjalta muodostettu käsityön merkityksiä kuvaava viitekehys

Edellä käsityön merkityksistä puhuttaessa nousi esiin viisi erilaista näkökulmaa: funktionaalisuus, terapeuttisuus, yhteisöllisyys, merkitys harrastuksena ja ilmaisullisuus. Muodostin näiden pohjalta viitekehysten (Kuva 3), joka toimii teoriaohjaavana jäsenyyksenä, kun lähdän analysoimaan tämän tutkimuksen aineistoa. Sovelsin omaan viitekehykseeni Kouhian mallista funktionaaliset (functional meanings), yhteisölliset (collaborative meanings) ja ilmaisulliset (expressive meanings) merkitykset, joiden lisäksi loin kaksi muuta kategoriaa: terapeuttisuus ja käsityöt harrastuksena.



Kuvio 2. Teorian pohjalta muodostunut viitekehys käsityön merkityksistä.

Teoriataustassa puhuttiin käsitöistä välttämättömyytenä ja muutoksesta kohti vapaavalintaista funktionalisuutta. Kouhian mukaan käsityön **funktionaalinen merkitys** (functional meanings) muodostuu tuotteen käytettävyydestä, hyödyllisyydestä ja kestävyyydestä, jotka yleensä muotoutuvat suhteessa esineen käyttäjään ja sosiaaliseen elämään (Kouhia 2012, 31). Ihmiset tekevät käsitöitä nykyään enemmänkin harrastuksena tarpeeseen eli he valitsevat tietoisesti tai mahdollisesti esimerkiksi säästämissyistä itse tekemisen kaupasta ostamisen sijaan. Tärkeänä pidetään tuotteen kestävyyttä ja hyödyllisyyttä ja näihin kiinnitetään huomiota suunnittelussa ja materiaalivalinnoissa. Tämä kategoria kohdistuu enemmän valmiiseen tuotteeseen kuin sen tekemiseen, sillä tarpeellisuus tulee esille vasta valmiissa tuotteessa. Käsityön merkitys siis muodostuu siitä, että käsityö on arjessa tarpeellinen. Jokainen kuitenkin määrittää itse käsityön tarpeellisuuden eli toisille tarpeellinen ei ehkä kaikille sitä ole.

Käsitöiden **terapeuttisuus** perustuu niiden tuottamaan hyvään oloon ja arjesta etäännyttävään vaikutukseen. Kuten taustateoriasta kävi ilmi, Pölläsen (2006, 70–71) mukaan käsitöiden harrastaminen on monelle henkireikä. Hänen käsityöharrastajilta keräämissään kyselyissä korostuivat esimerkiksi käsitöiden mielenrauhaa ja tyytyväisyyttä lisäävä vaikutus sekä niiden tarjoama hetki hengähdykseen ja omaan aikaan. Kouhia (2012) ei ole eritellyt terapeuttisuutta omaksi kategoriakseen, mutta itse koen sen niin tärkeäksi osaksi käsitöitä, ettei sen osuutta käsitöiden tekemisen taustalla olevana merkityksenä voi jättää huomiotta.

Monille käsitöillä saattaa olla **yhteisöllinen merkitys**. Kouhia (2012, 35) kuvaili käsitöiden yhteisöllistä merkitystä (collaborative meanings) sosiaaliseksi ulottuvuudeksi, joka lisää ihmisten yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tärkeää ovat siis sosiaaliset kontaktit, joita johonkin käsityöyhteisöön kuuluminen tuottaa. Käsityöyhteisö voi löytyä Facebookista, työväenopistoin tai jonkun muun tahon järjestä-mältä kurssilta tai vaikka ystävien perustamasta harrastepiiristä. Yhteisöissä voi jakaa ajatuksia, esitellä valmiita töitä, saada apua ja ideoita sekä keskustella samoista asioista kiinnostuneiden ihmisten kanssa. Vanha sananlasku ei voi olla väärässä: Jaettu ilo on paras ilo.

Kouhia (2012) ei nostanut käsityöharrastamista omaksi kategoriakseen, vaan sulautti sen osaksi muita kategorioita. Itse kuitenkin koen, että käsitöillä voi olla suuri merkitys myös ihan sellaisenaan, **harrastuksena**. Arki koostuu useilla ihmisillä työstä ja vapaa-ajasta. Jokainen voi käyttää vapaa-aikansa haluamallaan ja itse mielekkääksi kokemallaan tavalla. Harrastukset ovat mukavaa ajanvietettä ja parhaimmassa tapauksessa ajatukset nollaavaa vastapainoa arjelle. Määrittelen harrastuksen toistuvaksi toiminnaksi, joka syystä tai toisesta on harrastajalle tärkeää. Käsitöiden merkitys harrastuksena kohdistuu lähinnä niiden tekemiseen eli tärkeintä ei välttämättä ole lopputulos vaan prosessi. Käsitöiden merkityksellisyys harrastuksena muodostuu usein monista tekijän itsensä arvostamista asioista, joihin usein liittyy monia psyykkisiä аспектеja. Kandidaatin tutkielmassani (2015) tutkin muun muassa käsitöiden tekemisen vaikutuksia fyysisessä kuntoutuksessa ja esiin nousivat erityisesti tekemisen ilo, intohimo ja innostumisesta aiheutuva vimma. Uskon, että samat asiat kuvaavat myös hyvin sitä, miksi ihmiset harrastavat käsitöitä.

Joillekin käsitöillä on myös **ilmaisullinen merkitys** eli käsityöt voivat toimia luovuuden ja persoonan purkamisen välineenä. Kouhian (2012, 33) mukaan töiden avulla tekijä voi viestiä asioita, kuten omia kiinnostuksen kohteitaan ja lempi värejään. Ilmaisullisuus perustuu siis tekijän omiin kokemuksiin, muistoihin ja tunteiden ilmaisemiseen. Käsityöt ovat ennen kaikkea nautinnollinen kokemus ja täyttävät itseilmaisun tarvetta. (Rönkkö 2011, 88-89). Ne ovat keino harjoittaa itsetutkiskelua, vapautua irti kaavoista, luoda jotain itselle merkityksellistä, ilmaista omia tunteita ja ajatuksia sekä mahdollisuus itseilmaisun kehittämiseen.

3 Käsityöt hyvinvoinnin ja terapeutin toiminnan näkökulmasta

Hyvinvointi on monitahoinen ja laaja käsite, joka muuttaa hieman merkitystään riippuen siitä, mistä näkökulmasta sitä halutaan tarkastella. Yhteiskuntatasolla hyvinvoinnin perustana ovat työ, toimeentulo, turvallisuus, vahva sosiaalinen verkosto, toimintakykyisyys sekä terveys ja sitä voidaan mitata erilaisilla kansalaisiin kohdistuvilla turvallisuuteen ja sosiaaliturvaan liittyvillä mittareilla. Yksilötasolla hyvinvointi ilmenee onnellisuutena, mahdollisuutena itsensä toteuttamiseen ja kehittämiseen sekä kokemuksena siitä, että elämä on tasapainossa. (Pöllänen 2012, 3.) Hyvinvointi on siis yhteydessä sekä yksilön elinolosuhteisiin ja toimeentuloon, että mielekkääseen toimintaan, jonka avulla yksilö pyrkii lisäämään hyvinvointiaan (Pöllänen 2012, 3; Routasalo, Toivonen & Rautiainen 2013, 11).

Hyypä ym. (2005, 35) tiivistävät hyvinvoinnin terveyden myönteisiä piirteitä kuvastavaksi, ihmisen mielentilasta ja onnellisuuden tunteesta koostuvaksi subjektiiviseksi tuntemukseksi, jota on jo Aristoteleen ajoista asti pidetty elämän tärkeimpänä päämääränä. Nykyään terveys on noussut yleisesti hyvinvoinnin rinnalla esitettäväksi käsitteeksi.

3.1 Hyvinvointi terveyden ulottuvuuksien kautta tarkasteltuna

Hyvinvoinnin ja terveyden käsitteet liittyvät vahvasti toisiinsa. Maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) määrittelee terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Sillä ei tarkoiteta sairauden tai muun fyysistä kuntoa horjuttavan asian puuttumista, vaan terveys on voimavarana ihmisten jokapäiväisessä elämässä. (Hyypä ym. 2005, 39.) Määritelmää voisi hieman kritisoida sen ehdottomuudesta, sillä käytännössä voi olla miltei mahdotonta tavoittaa niin täydellistä ja kokonaisvaltaista hyvinvoinnin tilaa, että määritelmän mukaan kukaan voisi luokitella itseään terveeksi. Itse määrittelin kandidaatin tutkielmassani terveyden yksilön henkilökohtaiseksi kokemukseksi omasta hyvinvoinnistaan. Se on elämän tasapainoa, jossa ihminen hyväksyy it-

sensä sellaisena kuin on ja kokee olevansa onnellinen. (Vuokko 2015, 5-6.) Mielestäni onnellisuus rakentuu itselle merkityksellisistä asioista ja niiden vaikutuksesta muodostuvasta hyvän olon tunteesta. Terveudessa korostetaan myös yhteisöjen voimavaroja, kuten kulttuuria ja taidetta, joilla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen (Hyyppä ym. 2005, 13). Pölläsen (2006, 72) mukaan käsitöiden tekeminen on monille keino lievittää sairautentunnetta ja kipuja niin, ettei sairauden kokemus ala hallita elämää ja tulevaisuutta.

Fyysistä toimintakykyä voidaan mitata erilaisilla testeillä ja mittareilla, mutta fyysisen hyvinvoinnin ja terveyden mittaaminen ei ole niin yksinkertaista. Fyysinen hyvinvointi muodostuu ihmisten elämäntapojen ympärille. Ravinnolla, liikunnalla ja unen määrällä on suuri vaikutus jaksamiseen ja yleisesti siihen, miltä oma keho tuntuu. Käsitöiden näkökulmasta fyysistä hyvinvointia voidaan lähestyä esimerkiksi kuntoutuksen kautta. Vaikka käsitöille ei ole vielä lanseerattu omaa kuntoutusmuotoa, käytetään niitä laajasti hyödyksi esimerkiksi toimintaterapeuttisessa kuntoutuksessa yhdistämällä erilaiset motoriset harjoitukset ja liikeradat asiakkaalle mielekkääseen tekemiseen. Tutkin kandidaatintutkielmassani sitä, miten käsitöitä käytetään fyysisen kuntoutuksen välineinä erityisesti aivoverenkiertohäiriöpotilaiden toimintaterapiassa (Vuokko 2015). Tutkimustuloksissa korostui vahvasti fyysisen hyvinvoinnin yhteys erityisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Fyysistä kuntoutumista ei tapahdu, ellei siihen löydy tahtoa pään sisältä. Kuten jo aiemmin mainitsin, fyysisesti sairas ihminenkin voi kokea itsensä terveeksi, sillä kaikki on ihmisen omasta ajattelusta kiinni.

Mahdollisuutta merkityksellisiin ihmissuhteisiin ja sosiaalisiin rooleihin yhteiskunnassa pidetään yleisesti terveyden yhtenä perusedellytyksenä (Parviainen & Pelkonen 199, 19-20). Esimerkiksi Kulttuuri- ja taideharrastuksista saaduilla sosiaalisilla verkostoilla eli sosiaalisella pääomalla on osoitettu olevan elinikää pidentävä vaikutus (Hyyppä ym. 2005, 86–98). Erilaisissa kulttuuritilaisuuksissa viereileminen on hyvin yhteisöllinen tapahtuma. Muiden ihmisten kohtaaminen on tärkeää, sillä ihminen on sosiaalinen eläin ja tarvitsee vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Voisin väittää, että kaikki tunteet ovat voimakkaampia, kun ne saa jakaa jonkun toisen kanssa ja se on varmasti yksi merkittävimmistä syistä myös siihen, että esimerkiksi erilaiset käsityöpiirit ja työväenopiston käsityökurssit ovat

niin suosittuja. Miettisen (2002, 71–72) tutkimus tukee tätä väitettä. Hänen mukaansa ihmiset käyvät erilaisilla käsityökursseilla hakemassa innostusta, inspiraatiota sekä muiden saman henkisten ihmisten seuraa. Kursseilla jaetaan neuvoja ja ohjeita sekä saadaan oman tekemisen lomassa hyvää mieltä toisten töiden näkemisestä. Kouhian (2016) tuoreessa väitöskirjassa tarkastellaan käsityöharrastajien käsitoille antamia merkityksiä osana vapaa-aikaa. Tutkimus osoittaa, että käsityöharrastajilla on suuri tarve jakaa omia kokemuksiaan toisten kanssa. Kokemusten jakaminen on tärkeässä roolissa merkityksellisyyden kokemuksen muodostumisessa, sillä saman henkisten ihmisten muodostaman ilmapiirin kautta rakentuu myös ajatus käsityöharrastusten kulttuurisesta merkityksellisyydestä.

Psyykinen hyvinvointi on laaja käsite, jolle ei ole yhtä oikeaa määritelmää, vaan jokainen yksilö muodostaa sen omalla tavallaan omien lähtökohtiensa pohjalta (Pöllänen 2012, 4–5). Itse ajattelen, että hyvä itsetunto ja realistinen minäkuva muodostavat sen perustan, jonka päälle kaikki muu rakentuu. Pöllänen (2012, 3–4) ajattelee myös terveyden ja toimintakyvyn kuuluvan osaksi psyykkistä hyvinvointia, jolloin hyvinvoinnin tilaa voidaan kuvata itsetunnon, luovuuden, minäkuvan ja tyytyväisyyden kokemuksen lisäksi myös muun muassa toimintakyvyn osalta elämänhallinnan ja elämän tarkoituksellisuuden tunteen kautta.

Psyykkisen hyvinvoinnin ja elämänhallinnan käsitteitä voidaan konkretisoida esimerkiksi puhumalla *coping*-keinoista, joilla viitataan erilaisten tilanteiden muutosten prosessointiin ja niistä selviytymiseen (Pöllänen 2006, 66). Pöllänen (2006, 68–69) esittelee Lazaruksen ja Folkmanin (1984) *coping*-prosessin käsitteen, jossa yksilö pyrkii vähentämään tilanteen stressaavuutta aktiivisin keinoin, kuten ahdistusta ja jännitystä vähentäviä ja mieltä rauhoittavia keinoja käyttämällä. Monille käsitöiden ja taiteen tekeminen on kiireisen arjen rinnalla juuri tällaista rauhoittavaa ja ajatukset muualle vievää toimintaa. Pölläsen (2008, 91) mukaan toiminnan antamaa mahdollisuutta asioiden ajalliseen etäännyttämiseen voidaan pitää yhtenä keskeisenä lähtökohtana käsityön terapeuttisuudessa.

3.2 Käsityöt terapeuttisena toimintana

Sana terapia on lähtöisin Kreikan sanasta *therapeía*, jolla tarkoitetaan hoitamista ja parantamista. Pölläsen (2008, 92) mukaan terapeutisuus on terapiaa laajempi käsite, joka voidaan liittää kaikkeen terveyttä ja hyvinvointia sekä henkistä kasvua lisäävään toimintaan, jossa on tavoitteena toisen ihmisen ymmärtävä auttaminen.

3.2.1 Käsityö terapian välineenä kuntoutuksessa

Käsitöitä on käytetty terapian välineenä jo pitkään, esimerkiksi erilaisten vammojen kuntoutuksessa toimintaterapiassa, määrittelemättä sitä kuitenkaan terapiaksi. Käsityö voi kuitenkin olla toiminnallisena työtapana terapiaa silloin, kun siinä on kyse järjestelmällisestä ja tavoitteellisesta toiminnasta, jonka tarkoituksena on saada aikaan myönteisiä, asiakkaan terveyttä edistäviä tuloksia. (Pöllänen 2008, 91.) Toimintaterapiassa käsitöitä käytetään yhdistämällä jokin käsityötekniikka harjoitettavaan liikerataan. Tavoitteena on löytää asiakkaalle mielekkäitä toimintatapoja ja tekniikoita, joiden kautta motivaatio kuntoutumiseen pysyy yllä. Tekniikka voi olla melkein mikä vain, sillä toimintaa voidaan soveltaa sellaiseksi, että asiakas pystyy sitä omien rajoitteidensa kanssa tekemään. (Vuokko 2015.)

Käsitöiden terapeuttisella vaikutuksella voidaan myös pyrkiä parantamaan erilaisia psyykkisiä ongelmia ja esimerkiksi taideterapiaa käytetään yleisesti yhtenä psykoterapian muotona. Pölläsen (2008, 101) mukaan aina kun käsitöitä käytetään terapiana tai terapeuttisena välineenä, toiminnassa tulee keskittyä itse toimintaan ja siihen kytkeytyviin tunteisiin, kokemuksiin ja kieleen. Hänen mukaansa fokus tulee siirtää pois vammasta, sairaudesta, kivusta ja huonommuuden tunteesta. Luulen Pölläsen tarkoittavan tällä sitä, että käsitöiden avulla pyritään irtautumaan lannistavista ja mieltä alentavista ajatuksista ja keskittymään edes pieneksi hetkeksi luovaan toimintaan, joka parhaimmillaan vie ajatukset hetkeksi muualle ja tarjoaa portin itseilmaisuun. Käsitöiden tekeminen voi siis toimia voimavarana, joka pienentää mielenterveyttä altistavien tekijöiden merkitystä muodostaen tasapainotilan (Pöllänen 2006, 75). Myös valmis käsityötuote voi taideterapian taideteosten lailla olla esimerkiksi vaikeiden asioiden käsittelyä ja

niistä puhumista helpottava asia. Työstä ja sen merkityksistä puhuminen voi tuntua herkistä ja vaikeista asioista suoraan kertomiseen verrattuna helpolta (Malchiodi 2005, 40–41).

Minulla on ollut viime vuosina vahva tunne käsitöiden arvostuksen noususta. Arvostus näkyy erityisesti käsityöblogien valtaisan suosion kautta ja harrastustoimintana, mutta myös erilaisissa terveystiedotuksissa, kuten Sydän, IT invalidityö ja AVH – aivoverenkiertohäiriöiden erikoislehti. Pöllänen (2008, 10) ennustaakin käsitöiden nousevan tulevaisuudessa opetus- ja harrastustoiminnan lisäksi omaan tärkeäänsä asemaansa myös psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi sekä ennalta ehkäisevänä mielenterveystyönä että interventioina hoitotyössä, psykoterapiassa ja kuntoutuksessa

3.2.2 Luovan käsityöprosessin terapeuttisuus

Käsityön terapeuttisuuden keskeisenä lähtökohtana voidaan pitää toimintaan liittyvää psyykkistä prosessointia ja sen kautta tarjoutuvaa mahdollisuutta asioiden ajalliseen etäännyttämiseen (Pöllänen 2006). Taide, johon myös käsityöt liitetään, voi parhaimmillaan olla voimaannuttavaa vastapainoa arjen aherrukselle. Se luo vahvoja elämyksiä, jotka mielikuvituksen välityksellä vievät meidät hetkeksi pois arjen keskeltä, mielen maisemiin. (Hyyppä & Liikanen 2005, 104–105.) Tämän kaltaista hyvinvointia tukevaa toimintaa voidaan pitää hyvinkin terapeuttisena ja rentouttavana arjen irtiottona.

Vähälän (2003, 48–49) mukaan luovassa käsityöprosessissa yhdistyvät esteettisen ilmaisun ja rentoutumisen vaikutukset terapeuttisella tavalla. Hänen mielestään terapeuttisuus syntyy tietyistä teoista, josta johtuen käsityötä harrastavalla ei tarvitse olla terapeuttista asennetta, mutta hänen toimintansa sekä sen kautta valmistuva teos voi vaikuttaa terapeuttisesti häneen itseensä sekä valmiin työn katsojaan. Mielestäni tämä on tärkeä näkökulma käsitöiden terapeuttisuuteen, sillä usein se rajataan koskemaan pelkkää tekijää itseään ja hänen prosessiaan. Käsitöillä, kuten kaikella muullakin taiteella on kuitenkin myös Vähälän mainitsema esteettinen puoli eli myös teoksien katsoja voi kokea työt itselleen terapeut-

tisena. Taide koskettaa. Se voi olla myös katsojalle keino etäännyä hetkeksi kii-
reisestä arjesta, käsitellä itselle vaikeita asioita tai vaikka vain nauttia kauneuden
tuomasta hyvänolon tunteesta.

3.3 Taide- ja kulttuuritoiminnan yhteydet terveyteen ja hyvin- vointiin

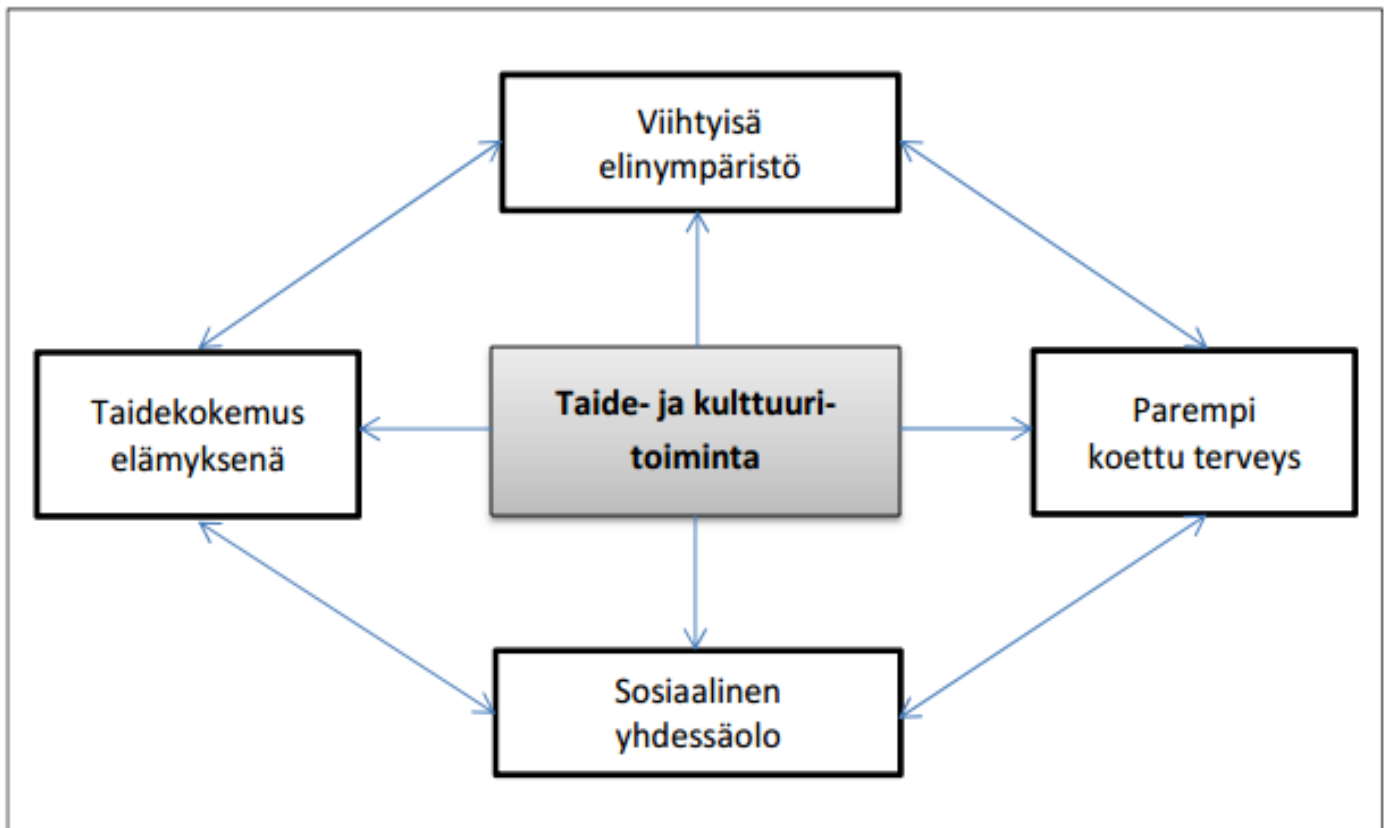
Kuten jo aiemmin mainitsin, terveys ei ole sairauden puuttumista. Terveys kum-
puu siis jostain muualta. Tutkimuksissa on viime vuosikymmenien aikana saatu
useita tuloksia, joissa kulttuuri on noussut merkittävään rooliin hyvinvoinnin ja hy-
vän olon tunteen kokemisessa (mm. Hyypä ym. 2005; Hohenthal-Antin 2006;
Hyypä 2013).

Kulttuuri on varsin laaja käsite, joka voidaan liittää oikeastaan kaikkeen ihmisten
toimintaan. Se pohjautuu erilaisiin arvoihin, perinteisiin sekä elämäntyyliin,
jotka ilmenevät esimerkiksi kirjallisuudessa, elokuvissa, musiikissa, arkkitehtuu-
rissa, kuvataiteessa ja käsitöissä. (von Brandenburg 2008, 16.) Hyypän (2013,
19–21) mukaan kulttuuriin liittyy myös vahvasti yhteisöllisyys, ja erityisesti toisten
ihmisten kanssa yhdessä toteutettu kulttuuriharrastaminen näyttäisi useiden tut-
kimusten valossa olevan yhteydessä pidempään elinikään. Yhdessä koettujen
taidekokemusten on lisäksi todistettu olevan yhteydessä parempaan elämänhal-
lintaan (Liikanen 2003, 151).

3.3.1 Taide- ja kulttuuritoiminnan merkitykset hyvinvoinnin kehikossa

Taide- ja kulttuurielämys on tunnetilan kaltainen voimakas kehollinen, rytmisen
ja tasapainoon pyrkivä kokemus, joka luo positiivisia hyvänolon tunteita ja hyvin-
vointia (Hyypä & Liikanen 2005, 36).

Hyypä ja Liikanen (2005) jakavat taide- ja kulttuuritoiminnan neljään, keskenään
vuorovaikutuksessa olevaan funktioon, joilla voidaan havainnollistaa taide- ja
kulttuuritoiminnan vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen (kuvio 3). Liikasen
(2003, 151) mukaan taide- ja kulttuuritoiminnalla voidaan kasvattaa fyysistä,
psykykkistä, sosiaalista, emotionaalista sekä ekologista pääomaa.



Kuvio 3. Taide- ja kulttuuritoiminnan merkitykset hyvinvoinnin kehikossa (Hyypä & Liikanen 2005).

Hyvinvoinnin näkökulmasta kulttuurilla voidaan nähdä olevan sekä itseis- että välinearvoa. Kulttuurilla on merkitystä itsessään esimerkiksi esteettisenä elämyksenä. Taide, arkkitehtuuri ja sisustus luovat viihtyisämpää elinympäristöä, jolla on positiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Kulttuuri voidaan nähdä myös välinearvona, hyvää tuottavia päämääriä tavoittelevana elämyksenä ja merkityksenä, kuten esimerkiksi syrjäytymistä ehkäisevänä tekijänä. (von Brandenburg 2008, 16; Liikanen 2003, 151.) Yhdessä koettu taide ja kulttuuri luovat elämyksiä ja sosiaalinen yhdessäolo hoitaa henkistä hyvinvointia, heijastuen sitä kautta yksilön kokemukseen omasta hyvästä terveydestään. Kulttuurilla on siis hyvin kokonaisvaltainen vaikutus ihmiseen.

3.3.2 Vapaa-ajan kulttuuri- ja taideharrastukset

Tilastokeskus on kerännyt muutamien vuosien välein tilastoja suomalaisten vapaa-ajan viettotavoista. Tilastoja väestön hyvinvoinnin ja terveyden näkökul-

masta tarkastellessa käy ilmi, että kulttuuri- ja taideharrastusten lisäämisellä suhteessa passiivisiin vapaa-ajan viettotapoihin olisi kansan hyvinvointia ja terveyden kehitystä lisäävä vaikutus. (Hyyppä ym. 2005, 71–72.) Vaikka nykypäivänä ihmiset tuntuvat olevan yhä kiireisempiä, tilastokeskuksen mukaan 10-64-vuotiaiden suomalaisten vapaa-aika on lisääntynyt (Suomen virallinen tilasto 2011).

Liikasen ym. (2005, 72) mukaan television katselu, internetin käyttö sekä radion kuuntelu ja kuvataiteiden harrastaminen ovat lisääntyneet Tilastokeskuksen kymmenen vuoden välein tekemässä vertailussa. Tilastojen mukaan myös miesten käsityöharrastus on ollut nousussa ja nykyisin miehet tekevät käsitöitä lähes yhtä paljon kuin naiset, tosin käsityöt merkitsevät usein miehille eri asioita kuin naisille. Liikasen mukaan käsitöiden sukupuolijako on kuitenkin kaventunut, sillä tekstiilitöitä tekevien miesten määrä on kasvanut. Uskon tekstiilitöiden yleistymisen miesten keskuudessa johtuvan ainakin osittain sukupuolten välisten raja-aitojen hämärtymisestä. Nykyään ollaan vähitellen siirtymässä kohti sukupuolineutraalia maailmaa, jossa ei enää erotella miesten ja naisten töitä ja ammatteja.

3.4 Onnellisuus ja hyvinvointi PERMA-teorian määrittelemänä

Tässä tutkimuksessani pyydän taiteen perusopetuksen opiskelijoita arvioimaan, millaisia hyvinvointiinsa liittyviä vaikutuksia he kokevat käsityöharrastuksella olevan. Tästä näkökulmasta Seligmanin positiiviseen psykologiaan liittyvä hyvinvoinnin ulottuvuusmalli voisi auttaa jäsentämään myös oman tutkimukseni aineistoa. Ennen Seligman (2011) piti elämäntyytyväisyyden avulla mitattavaa onnellisuutta positiivisen psykologian ydinteemana, mutta nykyään hyvinvointi on nousnut teorian keskiöön ja hyvinvoinnin mittarina käytetään kukoistamista (flourishing). Positiivisen psykologian ydintavoitteena on siis edistää kukoistamista niin yksilö- kuin yhteisötasolla. (Seligman 2011, 13).

Hyvinvointi on hyvin laaja ja monimuotoinen käsite, eikä siksi mikään mittari riitä määrittelemään sitä täysin kokonaisvaltaisesti. Seligman on kuitenkin luonut luonut hyvinvoinnin mittaamiseen sen ulottuvuuksia kuvaavan PERMA-mallin. Mal-

lissa ulottuvuuksia on viisi: myönteiset tunteet (P=Positive emotions), sitoutuminen (E= Engagement), ihmissuhteet (R= Relationships), merkityksellisyys (M=Meaning) sekä päämäärien saavuttaminen (A=Accomplishment). Kaikkien ulottuvuuksien tulee täyttää seuraavat kolme ehtoa:

1. Ulottuvuuksien tulee edistää hyvinvointia.
2. Ihmiset tavoittelevat hyvinvoinnin ulottuvuuksia itsensä takia, eivät saavuttaakseen niiden avulla toisia hyvinvoinnin ulottuvuuksia.
3. Ulottuvuudet määritellään ja mitataan muista elementeistä riippumattomasti. (Seligman 2011, 16-20).

Pyrin seuraavaksi avaamaan tarkemmin, mitä PERMA-mallin viisi ulottuvuutta tarkoittavat. Tuon esille myös omia näkemyksiäni kunkin ulottuvuuden osalta sekä tarkastelen niitä käsityön ja hyvinvoinnin näkökulmasta.

1. Myönteiset tunteet

Myönteisillä tunteilla tarkoitetaan onnellisuutta, mielihyvää ja mukavuuden tunnetta, joiden kautta ihmisille muodostuu kokemus mielekkästä elämästä (Seligman 2011, 16). Myönteiset tunteet ovat merkki Seligmanin esiin nostamasta kukoistamisesta. Vastavuoroisesti kukoistus syntyy myös näiden myönteisten tunteiden kautta.

Pyrin etsimään aineistosta myönteisiä tunteita mahdollisimman laajasti ja selvittämään, millaista onnellisuutta käsityön tekeminen ja harrastaminen teki-
jöissään herättää? Nostavatko tämän tutkimuksen tutkittavat esiin sellaisia tunteita kuin ilo, nautinnollisuus ja rentoutuminen, jotka nousivat esiin kandidaatin tutkielmani tuloksissa.

2. Sitoutuminen

Sitoutumisella tarkoitetaan flow-tilaa eli virtauskokemusta, jossa ihminen usein keskittyy tekemiseen niin, että hän kadottaa ajantajunsa eikä ole toiminnan aikana tietoinen ajatuksistaan ja tunteistaan (Seligman, 2011, 11,16-17). Flow-tilan voi kokea tekemisen kohteesta, aiheesta ja sen mielekkyydestä riippumatta, mutta tekemiseen uppoutumista usein edistää kiinnostus tehtävää asiaa kohtaan. Vähälän (2003, 54) mukaan flow-tilan seurauksena syntyy elämänvoiman ja syvän tyydytyksen tunne.

Vähälä (2003) havaitsi tutkimuksessaan neulomisen rentouttavan vaikutuksen, joka näkyy tehdessä sydämen sykkeen hidastumisena. Käsitöiden tekemistä voisi kuvailla rentouttavan ja arjesta etäännyttävän vaikutuksensa seurauksena jopa meditatiiviseksi.

3. Ihmissuhteet

Positiiviset ihmissuhteet kuuluvat oleelliseksi osaksi positiivista psykologiaa, koska lähes kaikkiin positiivisiin tunteisiin, kuten iloon, onnellisuuteen, suunnattomaan ylpeyteen omista saavutuksista sekä hersyvään nauruun liittyvät oleellisena osana toiset ihmiset, joiden kautta tunteet peilautuvat ja ne voi jakaa (Seligman 2011, 20). Voidaan siis tiivistetysti sanoa, että suurin osa tunteista syntyy ja saa merkityksensä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa.

Mielenkiintoista tämän tutkimuksen kannalta on, minkälaisista ihmissuhteista ja sosiaalisista tilanteista käsityön taiteen perusopetuksen opiskelijat ovat saaneet hyvinvointia (*vrt. sosiaalinen pääoma. Hyyppä 2013, 18-20*). Seligmanin (2011, 20) mukaan tutkimuksista on käynyt ilmi, että esimerkiksi toisten auttaminen on yksi tehokkaimmista tavoista nostaa hetkellisesti omaa hyvinvoinnin tasoa. Auttamiseen liittyy mielestäni esimerkiksi käsitöiden tekeminen lahjaksi jollekin, jolloin lahjan saaja saa samalla tavalla hyvän mielen kuin varsinaisessa auttamistilanteessa.

4. Merkityksellisyys

Merkityksellisyydellä tarkoitetaan yksilön kokemusta elämänsä arvokkuudesta ja kokemusta jonkin itseä suuremman palvelemisesta (Kern, Waters, Adler & White 2015). Merkityksellisyyden voidaan ajatella pohjautuvan yksilön omiin arvoihin eli siihen, mitkä asiat yksilö kokee elämässään tärkeiksi. Ajattelun merkityksellisyyden kokemusten liittyvän sekä yhteiskunnallisiin asioihin että omiin henkilökohtaisiin arvoihin.

Littman-Ovadian ja Stegerin (2010, 420) tutkimuksen mukaan omien vahvuuksien hyödyntäminen on yhteydessä elämän merkitykselliseksi kokemiseen ja sitä kautta myös hyvinvointiin. Itse tekemien tuotteiden antaminen hyvään tarkoitukseen ja osallistuminen yhteisiin asioihin oman osaamisen kautta tuottaa hyvää oloa.

5. Päämäärien saavuttaminen

Kun ihminen saavuttaa jotain, jonka eteen hän on tehnyt runsaasti ja pitkäjänteisesti töitä, saavutuksesta saa paljon hyvää oloa. Onnellisuuden määrään ei kuitenkaan vaikuta varsinaisesti päämäärän saavuttaminen, vaan oleellista on päämäärän saavuttamiseksi kuljettu matka. Matka kehittää optimistista suhtautumistapaa, joka auttaa eteen tulevien vastoinkäymisten voittamisessa ja lisää toiveikkuutta tavoitteiden saavuttamiseksi (Norrish 2015, 245). Seligmanin (2011, 18) mukaan päämäärien saavuttamisella tarkoitetaan menestykseen ja hyviin suoriin pyrkimistä eli kohti päämäärää etenemistä, vaikka ne eivät tuottaisikaan varsinaisesti mitään myönteisiä tunteita, merkityksellisyyttä tai niillä ei olisi positiivista merkitystä ihmissuhteissa.

4 Käsityön taiteen perusopetus aikuisille – Oppimista ja yhteisöllisyyttä

Taiteen perusopetus on erityisesti lapsille ja nuorille suunnattua tasolta toiselle etenevää opetusta, jonka tavoitteet ja sisällöt perustuvat Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteisiin. Osa oppilaitoksista kuitenkin tarjoaa opetusta myös alle kouluikäisille sekä aikuisille. (Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2005.) Helsingin kaupungin suomenkielisessä työväenopistossa opetusta on järjestetty myös aikuisille vuodesta 1994 alkaen, mutta aikuisopetusta on edelleen tarjolla melko niukasti (Aalto, Humalajärvi, Laine, Soukka, Thun-Wilén, Tujula & Varjosalo 2006, 7).

Käsityö on yksi taiteen perusopetuksen yhdeksästä taiteenalasta ja se kuuluu arkkitehtuurin, audiovisuaalisen taiteen ja kuvataiteen ohella osaksi visuaalisten taiteiden yleisen oppimäärän suuntautumisvaihtoehtoja (Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2005). Käsityön taiteen perusopetus kuuluu osaksi opetustarjontaa muun muassa kansalais- ja työväenopistoissa, kansanopistoissa sekä käsi- ja taideteollisuusyhdistyksissä. (Aalto, Humalajärvi, Laine, Soukka, Thun-Wilén, Tujula & Varjosalo 2006, 7.)

Taiteen perusopetus koostuu erillisistä perusopinnoista (20 opintopistettä) ja syventävistä opinnoista (28 opintopistettä) (Aalto ym. 2006, 20, 24). Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän tavoitteena on luoda pohjaa opiskelijoiden esteettiselle, eettiselle ja emotionaaliselle kasvulle, kehittää ja säilyttää kansallista kulttuuria sekä lisätä monikulttuurisuuden arvostusta. Opetuksen tehtävänä on antaa eväitä elinikäiseen taiteiden harrastamiseen. (Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2005.)

Käsityön suuntautumisvaihtoehdossa opintojen tavoitteena on kehittää laaja-alaisesti ja pitkäjänteisesti käsityöilmaisua, oppia luovaa suunnittelua sekä arvosta-

maan ja ymmärtämään käsitöitä ja käsityön kulttuurisia merkityksiä. Opinnot arvioidaan ja niistä saa todistuksen, jota voi hyödyntää ammatillisena täydennyskoulutuksena, työelämässä tai esimerkiksi käsityöalan oppilaitoksen opintoihin hakeuduttaessa. (Helsingin kaupunki; Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2005.) Karppisen (2005, 41) mukaan taiteen perusopetukseen kuuluva käsityö ottaa aineksia yleissivistävään ja vapaaseen sivistystyöhön kuuluvasta käsityökasvatuksesta, taidekasvatuksesta sekä taiteen perusopetuksesta ja laki taiteen perusopetuksesta (1998) yhdessä valtakunnallisten opetussuunnitelman perusteiden (2005) kanssa ohjaavat opetuksen toteutumista.

Opintokokonaisuudesta peritään lukukausimaksu, joka määräytyy opiston hyväksytyjen kurssimaksujen maksimituntimäärän mukaan. Maksu maksetaan kunkin lukukauden ensimmäisen kurssin yhteydessä ja siihen sisältyvät sekä ryhmän yhteiset opinnot, että henkilökohtaiseen opetussuunnitelmaan kuuluvat opiston järjestämät valinnaiset opinnot. Lisäksi jokainen opiskelija hankkii ja kustantaa itse kurssimateriaalinsa. (Helsingin työväenopisto 2.6.2017.)

Opetusta järjestetään iltaisin, 4 tuntia kerrallaan, yhtenä opetuskertana viikossa sekä 1-3 viikonloppuna lukukaudessa. Lisäksi opiskelijoilta edellytetään 2-6 tuntia viikossa omatoimista työskentelyä. Kurssin saa suoritettua hyväksytysti suorittamalla kurssiin kuuluvat harjoitustehtävät ja olemalla läsnä vähintään 2/3 kurssin lähiopetustuntimäärästä. (Helsingin työväenopisto 2.6.2017.)

4.1 Käsityötaide

Käsityön taiteen perusopetuksessa yhdistyvät käsityö ja taide. Mielestäni on tässä kohtaa aiheellista määritellä, mitä käsityötaiteella tarkoitetaan, sillä tutkimuksessani käytän sanaa käsityö kuvaamaan laajasti kaikkea käsillä toteutettavaa luovaa toimintaa, jonka lopputuloksena on jokin tuote tai teos. Sisällytän siis käsitöihin myös taiteen elementtejä, koska uskon, että käsityön taiteen perusopetuksessa toteutetaan paljon töitä, joissa erilaiset tekniikat yhdistyvät ja olisi mahdollonta lähteä erottelemaan, mikä kuuluu yksinomaan käsityöhön ja mikä taiteeseen.

Karppisen (2005, 1) mukaan käsityötaide ottaa aineksia sekä perinteisestä käsityöstä että taiteesta. Hänen mukaansa käsityön taiteelliseen tekemiseen sisältyy tuotteiden ja teosten valmistamisen lisäksi vahvasti tietoinen päämäärä ymmärtää tekemistä ihmisen toiminnan yli ympäristöllisenä ja yhteiskunnallisena ilmiönä. Näin käsityötaide on käsityötä, joka hyödyntää taiteen tapoja käsitellä asioita. Karppinen (2008, 108) toteaaakin, että taide täydentää käsityön sisältöjä tuomalla siihen taiteellista ja kriittistä ajattelua, joiden avulla voidaan kehittää luovuutta, ennakkoluulottomuutta ja oppimista (Karppinen 2008, 108).

Käsityön ja taiteen yhtenä erona voidaan nähdä erilaiset kulttuuriset ja yhteiskunnalliset tavoitteet. Käsityö, jonka tarkoituksena on opetella jokin käsityötekniikka tai valmistaa tuote, jättää ulkopuolelleen kulttuuriin ja yhteiskunnanoloihin kantaaottavan luonteen, joka taas on tärkeä toiminnan osa taidekäsityössä ja käsityötaiteessa. (Karppinen 2005, 2.) Käsityötaidetta voitaisiin siis kuvailla käsityöksi, jolla on jokin syvempi merkitys ja päämäärä. Karppinen (2005, 2) kuvaa mielestäni hyvin käsityötaiteen luonnetta lauseessaan ”*Käsityötaide pyrkii rikkomaan rajoja, mutta samalla säilyttämään jotain käsityölle ominaista.*”

5 Tutkimustehtävä ja sen toteutus

Tutkimuksen tarkoitus on analysoida aikuisten käsityön taiteen perusopetuksen opiskelijoiden kokemuksia siitä, mitä käsityöt merkitsevät heille ja miten he kokevat käsitöiden vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa. Tutkimusaineistoni koostuu laadullisesta aineistosta, jonka kerään teettämällä avoimen kirjoitelmapyynnön aikuisten taiteen perusopetuksen opiskelijoille.

Kirjoitelmapyynnössä opiskelijoita pyydetään kertomaan, mitä käsityöt merkitsevät heille ja miten he kokevat käsitöiden vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa. Haluan keskittyä tutkimuksessani erityisesti opiskelijoiden kokemuksiin, koska taiteen tekeminen herättää aina monenlaisia tunteita ja uskon heillä siksi olevan paljon ajatuksia jaettavanaan.

Aineiston analyysin tueksi syntyi viitekehys, joka toimii teoriaohjaavasti analyysin tukena (Kuvio 2.). Kouhian näkemykset merkityksestä sekä Seligmanin hyvinvoinnin jaottelu ovat käyttökelpoisia tässä tutkimuksessa, koska ne saa kohdenettua hyvin käsitöihin ja molemmat kuvaavat aihettaan tarvittavan laajasti.

Käsityön taiteen perusopetuksen opiskelijat	
Koettu käsityön merkitys	Käsityö ja hyvinvointi
funktionaalisuus	myönteiset tunteet
terapeuttisuus	sitoutuminen
yhteisöllisyys	ihmissuhteet
harrastus	merkityksellisyys
ilmaisullisuus	päämäärien saavuttaminen

Kuvio 4. Tämän tutkimuksen viitekehys.

Tutkimuksessa analysoin, minkälaisia merkityksiä aikuisten taiteen perusopetuksen opiskelijat liittävät käsitöihin eli sitä, miksi he tekevät käsitöitä sekä millaisia kokemuksia heillä on käsitöiden vaikutuksista omaan hyvinvointiinsa. Käsitöiden merkitykset ovat muuttuneet vuosien saatossa pakollisista arkiaskareista harrastukseksi. Käytän tässä tutkimuksessa teoreettista jäsennystä, jossa käsitöiden

tekemisen merkityksiksi nousivat erityisesti funktionaalisuus, terapeuttisuus, yhteisöllisyys, merkitys harrastuksena ja ilmaisullisuus.

Hyvinvointi on toiminnan avulla saatu positiivinen vaikutus ja olotila. Teoreettisessa kirjallisuudessa hyvinvointia lisäävinä ja siihen vaikuttavina tekijöinä korostuivat asioiden ajallinen etäännyttäminen, käsillä tekemisen kautta koettu rentoutuminen sekä itseilmaisuus. Tässä tutkimuksessa tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat:

Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

1. Millaisia merkityksiä taiteen perusopetuksen opiskelijat antavat käsityölle ja käsityön tekemiselle?
2. Miten aikuisten taiteen perusopetuksen opiskelijat kokevat käsitöiden vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa?

6 Tutkimusmenetelmä

Käytin tutkimuksessani laadullista lähestymistapaa, jolla halusin selvittää vastaajien omia henkilökohtaisia kokemuksia käsitöiden vaikutuksista ja merkityksistä.

Avoimessa kirjoittelmapyyntössä pyysin vastaajia kertomaan käsitöiden merkityksistä sekä vaikutuksista vastaajan omaan hyvinvointiin. Kysymysten avulla pyrin saamaan käsitöitä harrastuksena, tai mahdollisesti myös ammattinaan tai sitä tukevana toimintana, tekevien ääntä kuuluviin.

6.1 Aineiston hankinta

Valitsin aineiston hankinnan menetelmäksi avoimen kirjoitelman, koska tutkimukseni tavoitteena oli selvittää käsitöitä tekevien ihmisten ajatuksia käsillä tekemisen merkityksistä ja hyvinvointivaikutuksista. Kirjoitelma oli selkeä vaihtoehto, koska halusin antaa vastaajien omien kokemusten näkyä.

Ennen kirjoittelmapyyntöni muotoutumista lopulliseen muotoonsa, perehdyin muutamiin aiemmin saman kaltaisissa tutkimuksissa käytettyihin kirjoittelmapyyntöihin. Otin lähempään tarkasteluun Pölläsen (2014) sekä Laukkasen (2013) kirjoittelmapyyntöt.

Pölläsen käsityön harrastajille osoittama kirjoittelmapyyntö julkaistiin Sydän-Hämeen Lehdessä. Pyyntöni avulla Pöllänen pyrki selvittämään muun muassa käsitöiden tekemiseen liittyviä hyvinvointikokemuksia:

"Kerro käsityöstä ja käsityön tekemisestä. Tutkin käsityön merkitystä ihmisten arjessa sekä käsitöiden tekemiseen ja harrastamiseen liittyviä muutoksia yhteiskunnan muuttuessa.

Toivon, että kuvaat omin sanoin ja omalla tavallasi mitä käsityö, käsin tekeminen ja käsin valmistetut tuotteet merkitsevät sinulle nyt ja mitä ne ovat merkinneet elämäsi aikana.

Esimerkiksi, mitä käsitöitä teet, millaisia, milloin, kenelle, missä, yksin vai ryhmässä, mistä saat ideoita, neuvoja ja apua, miten olet taitosi oppinut, mitä materiaalit sinussa herättävät, mitä käsintehtyjen tuotteiden tekeminen ja käyttäminen merkitsee.

Toivon, että kerrot ennen kaikkea, miksi teet käsitöitä, mitä kaikkea se sinulle merkitsee osana elämää ja elämäntapaa. Jos koet sen lisänneet hyvinvointia ja jaksamista, niin kuvaa miksi ja miten.

Voit vastata nimettömästi, mutta kerro ikäsi, ammattisi ja paikkakuntasi. Jos tekemiseesi liittyy sosiaalinen media, niin kerro miksi ja miten.”

Pölläsen kirjoitelmapyyntö sisältää paljon todella hyviä ja tärkeitä kysymyksiä. Muotoilin niiden pohjalta oman versioni. Päädyin kuitenkin siihen, etten halua läheteä ihan näin tarkkaan kysymyksen asetteluun, koska muuten pyyntöön vastaaminen saattaisi olla tutkittaville henkilöille puuduttavaa ja tarkat kysymykset rajoittavat mielestäni liikaa vastaamista. Tavoitteenani oli kuitenkin saada vastaajien oma ääni kuuluviin. Lisäksi oman tutkimukseni kannalta tärkeimmät ja itseäni eniten kiinnostavat kysymykset saattaisivat hautautua muiden kysymysten sekaan niin, ettei vastaaja välttämättä vastaisi niihin ollenkaan.

Laukkanen (2013) käytti kirjoitelmapyyntöä *Hyväntekeväisyyskäsityöt* -nimisessä Pro Gradu -tutkielmassaan kyselylomakkeen osana:

”Kuvaile hyväntekeväisyyskäsityöprojektiin liittyvä kokemus

Kuvaile itsellesi tärkeää hyväntekeväisyyskäsityöihin liittyvä projekti, johon olet osallistunut. Millainen projekti oli? Pohdi miksi se oli tärkeää ja kuvaile minkälaisia tunteita siihen osallistuminen herätti. Mikä oli mukavinta ja mikä toi onnistumisen kokemuksia? Kerro miksi päätit osallistua hyväntekeväisyyskäsityöhön ja miten päätit hyväntekeväisyyskohteesi?

Kuvaile millaisia motiiveja sinulla oli hyväntekeväisyysprojektiin osallistumisen taustalla. Pohdi alla olevia alueita:

Tekeminen Käsityön ilo

Yhdessä tekeminen

Auttaminen

Yhteiskunnallinen vaikuttaminen”

Laukkasen kysymyksenasettelu lähti liikkeelle jostain vastaajalle tärkeästä projektista. Tämä oli mielestäni hyvä lähtökohta, koska itselle tärkeästä asiasta kertomisesta on helppo laajentaa suurempiin kokonaisuuksiin. Koin kuitenkin kirjoitelmapyynnössä ongelmalliseksi alueet, joiden avulla vastaajan piti pohtia motiivejaan hyväntekeväisyysprojektiin osallistumisen taustalla. Alueita kuvaavien sanojen valinta pitää tehdä todella tarkasti. Ne saattavat pahimmassa tapauksessa rajata liikaa vastaamista ja ohjata vastaajia kertomaan tutkimuksen kannalta epäolennaisia asioita.

Lopulta päädyin hyvin yksinkertaistettuun ja avoimeen kirjoitelmapyyntötyyppiin. Annoin vastaajille otsikon ”Minä, käsityö ja hyvinvointi”. Yksinkertaisella otsikolla halusin antaa tilaa vastaajan omille ajatuksille. Jos olisin julkaissut kirjoitelmapyynnön Pölläsen tavoin lehdessä, tämän kaltainen muotoilu ei ehkä olisi ollut

kovin toimiva, mutta koska olin käynyt molemmissa tutkittavissa ryhmissä kertomassa tutkimuksen taustoista, uskon avoimen kysymyksen riittävän vastaamisen tueksi.

Avoimen kirjoitelmapyyntöni alussa pyysin vastaajia kertomaan ikänsä sekä monennettako vuotta he opiskelevat aikuisten taiteen perusopetuksessa. Lisäksi pyrin suuntaamaan vastaajia tutkimukseni sisältöalueisiin lyhyen johdannon avulla, jossa kerroin olevani tutkijana kiinnostunut erityisesti käsitöiden merkityksistä ja vastaajien hyvinvointikokemuksista.

Uskon, että kirjoitelma oli aineiston laadun kannalta hyvä valinta. Monet vastaajista kertoivat teksteissään hyvin arkoja ja henkilökohtaisia asioita, jotka olisivat ehkä jääneet esimerkiksi haastattelussa kertomatta. Monille kirjoittaminen selkiyttää ajatuksia ja tekstistä on mahdollisuus saada näin paljon syvällisempi kuin haastattelussa käydyistä keskusteluista.

Keräsin aineistoni kahdesta pääkaupunkiseudulla toimivasta Aikuisten käsityön taiteen perusopetuksen ryhmästä, joissa kävin vierailemassa helmikuussa ja maaliskuussa 2017. Kerroin vierailuillani tutkimuksestani sekä keräsin sähköpostiosoitteet kaikilta tutkimukseen osallistumisesta kiinnostuneilta. Sain yhteensä 20 alustavaa suostumusta kirjoitelmapyyntöön vastaamisesta. Sovimme molemmissa ryhmissä yhteisesti, että lähestyn heitä sähköpostilla, kun kirjoitelmapyyntö on valmis. Sain lopulta kokoon 12 kirjoitelmaa, joista kaikki olivat vähintään yhden sivun pituisia.

6.2 Aineiston analysointi

Toteutin tutkimukseni laadullisena sisällönanalyysinä. Tuomen ja Sarajärven (2013, 103) mukaan sisällönanalyysi sopii hyvin strukturoimattomaan aineiston analyysiin. Se soveltuu siis hyvin avoimien kirjoitelmien läpi käymiseen.

Analysoin aineiston osa-alueet ensin erikseen, jonka jälkeen pyrin löytämään molemmista, käsityön merkityksistä ja hyvinvointivaikutuksista, mahdollisesti yhteisiä tuloksia. Lisäksi pyrin nostamaan aineistosta esille elämäntilanteita, joissa käsityön erilaiset merkitykset ovat korostuneet erityisen vahvasti.

Kirjoitelmapyyntöni vastasi 12 aikuisten taiteen perusopetuksen opiskelijaa ja otin kaikki vastaukset mukaan tarkempaan analysointiin. Kirjoitelmien sanamäärät liikkuvat 295-1070 sanan välillä eli keskimäärin kaikki olivat yli liuskan mittaisia. Kaikissa vastauksissa oli pohdittu hyvin antamiani apukysymyksiä ja lähdetty avaamaan laajasti käsitöiden tekemisen merkityksiä ja hyvinvointikokemuksia.

Aloitin aineiston analysoinnin lukemalla kaikki kirjoitelmat ensin kertaalleen läpi. Tämän jälkeen luin tekstin uudestaan ja alleviivasin sieltä kaikki ensimmäiseen tutkimuskysymykseen (Millaisia merkityksiä taiteen perusopetuksen opiskelijat antavat käsityölle ja käsityön tekemiselle?) liittyvät sanat ja lauseet. Jokaisen alleviivauksen kohdalla pysähdyin miettimään, mikä kyseinen käsityön merkitys voisi olla. Kirjoitin kaikki löytämäni erilaiset merkitykset ylös lukemisen lomassa. Luin tekstin vielä kolmannen kerran läpi ja varmistin näin ottaneeni ylös kaikki tärkeät vastaukset. Lopulta minulla oli 36 erilaista kategoriaa, joita lähdin jakamaan ryhmiin eli teemoittelemaan. Monet kategoriat olivat sisällöltään hyvin lähellä toisiaan, joten teemoittelu oli melko helppoa.

Löysin kirjoitelmista yhteensä kymmenen kantavaa teemaa, joiden mainintojen lukumäärät on kuvattu taulukossa 1. Osa teemoista sisälsi vain muutaman maininnan, mutta koin ne silti tärkeiksi ja esiin nostamisen arvoisiksi. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa mainintojen määrät eivät ole merkityksellisiä, koska tutkimuksessa pyritään muodostamaan mahdollisimman rikas kuva ilmiöstä.

Kokosin taulukkoon (Taulukko 1) kuhunkin teemaan liittyvien mainintojen määrät merkitysten vertailun helpottamiseksi. Laskin yhdeksi maininnaksi sanan tai virkkeen, joka viittaa johonkin kymmenestä teemasta ja käsittelee aina uutta näkökulmaa, tilannetta tai tapahtumaa. Yksi kirjoitelma siis saattoi sisältää monia mainintoja samaan teemaan liittyen.

Taulukko 1: Aineistossa esiintyviin teemoihin liittyvät maininnat

Teemat	Mainintojen lukumäärä/ yhteensä 194 mainintaa
sosiaalinen merkitys	48
terapeuttinen merkitys	26
oppimisen kokemukseen liittyvä merkitys	25
tarvelähtöinen merkitys	9
ilmaisullinen merkitys	20
merkitys identiteetin rakentajana	10
merkitys harrastuksena	23
merkitys ilon tuottajana	22
moniaistinen merkitys	3
yhteiskunnallinen merkitys	8

Kirjoitelmien hyvinvoinnin kokemuksia koskevassa analysoinnissa lähdin liikkeelle antamalla jokaiselle Seligmanin teoriaan pohjautuvalle hyvinvoinnin ulottuvuudelle (myönteiset tunteet, sitoutuminen, ihmissuhteet, merkityksellisyys ja päämäärien saavuttaminen) oman värikoodin, joka auttoi itseäni tunnistamaan, mistä ulottuvuudesta kussakin alleviivatussa pätkässä oli kyse. Luin tekstin läpi moneen otteeseen ja alleviivasin ulottuvuus kerrallaan kaikki niihin sopivat mai-

ninnat. Maininnat ja määrät on koottu taulukkoon 2. Jaottelin taulukossa ulottuvuudet alateemoihin, joita maininnat käsittelivät, jotta saadaan kuvaa, millaisia painotuksia teemat ovat saaneet aineistossa.

Taulukko 2: Aineistossa esiintyvät hyvinvoinnin ulottuvuudet

<i>Ulottuvuudet</i>	<i>Mainintojen määrä/ yhteensä 190 mainintaa</i>
Myönteiset tunteet	57
Ilo	18
Sisäinen nostatus ja palkitsevuus	6
Rentoutuminen	14
Nautinnollisuus	11
Elämän mielekkyys ja hyvä olo	4
Innostus	4
Sitoutuminen	20
Flow	6
Innostus	6
Rentoutuminen	8
Ihmissuhteet	54
Avun saaminen	11
Ystävyys	7
Toisille tekeminen	13
Yhteisöön kuuluminen ja yhdessä tekeminen	16
Arvostus ja tuki	7
Merkityksellisyys	34
Itse tekeminen ja itseilmaisu	17
Oppiminen	5
Mielenkiinnon kohde	2
Historia	2
Uusiokäyttö ja kierrätys	5
Hyvän tekeminen	3
Päämäärien saavuttaminen	23
Haaveena käsityö ammattina	4
Itseilmaisu	4

Oppiminen	11
Valmis työ	2
Tavoite jatkaa läpi elämän	2

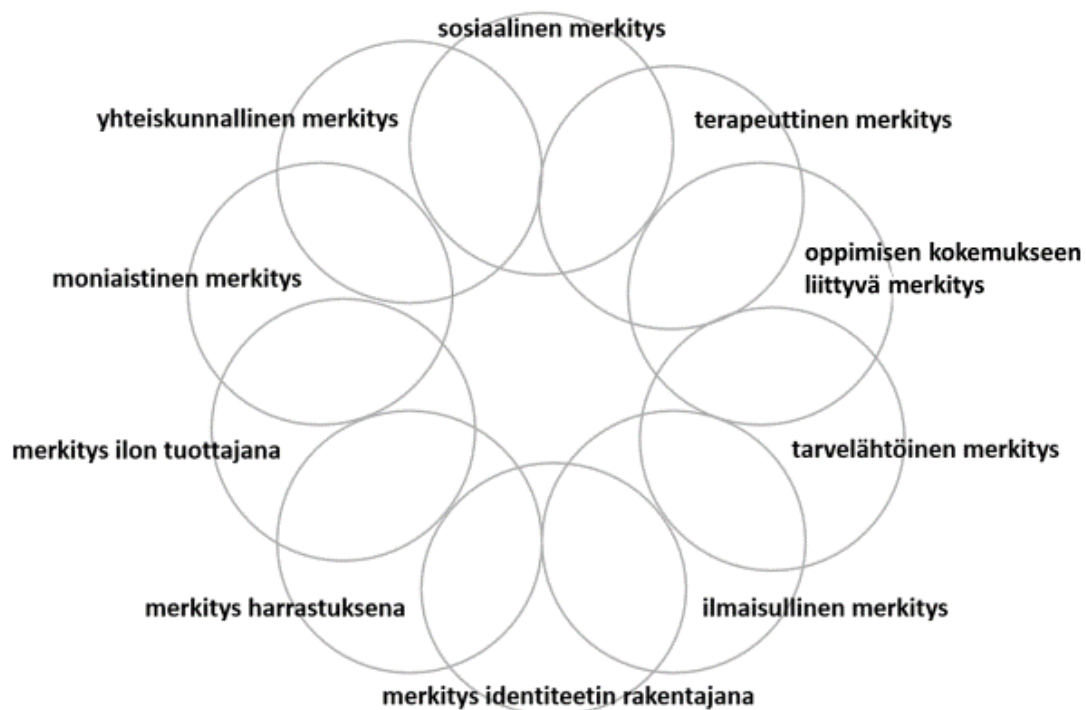
7 Tutkimustulokset ja niiden tulkinta

Esittelen tutkimustulokset aloittaen vastaajien taustatiedoista. Käyn tulokset läpi erikseen käsityön merkitysten ja hyvinvointikokemusten osalta ja pohdinnassa pyrin tuomaan esille molempien kategorioiden mahdollisia samankaltaisuuksia.

Tämän tutkimuksen kaikki vastaajat olivat pääkaupunkiseudulla aikuisten taiteen perusopetuksessa opiskelevia naisia. Kirjoittaneista 7 opiskeli perusopintojen opintokokonaisuutta ja 5 syventäviä opintoja. Kaksi vastaajista ei kertonut ikäänsä, mutta muut vastaajat olivat iältään 40-70-vuotiaita ja keski-ikä oli 56 vuotta.

7.1 Kirjoitelmien tulokset: Käsityön merkitykset

Esittelen tulokset edellä mainittujen kymmenen käsityön merkityksiä kuvaavan teeman kautta (Kuvio 5). Käytän tekstin seassa suoria sitaatteja saaduista vastauksista.



Kuvio 5. Käsityön merkitykset taiteen perusopetuksen opiskelijoille.

7.1.1 Sosiaalinen merkitys

Kuten jo mainintojen lukumäärästä kävi ilmi, vastaajista kaikille, käsitöillä oli vahva sosiaalinen merkitys, mikä ei ole yllättävää, sillä kaikki vastaajat olivat itse hakeutuneet aikuisten käsityön taiteen perusopetuksen ryhmään opiskelemaan. Yhteisöön kuulumisen koetaan siis hyvin tärkeäksi. Monien innostus käsitöitä kohtaan oli syntynyt jo lapsuudessa. Kahdestatoista kirjoitelmasta seitsemässä, käsitöiden merkityksiä lähdettiin avaamaan kuvailemalla mummon tai äidin kanssa lapsuudessa koettuja käsityöhetkiä. Läheisen ihmisen avulla opitut taidot ja niistä jääneet mukavat muistot koettiin tärkeäksi.

Mummoni intohimona oli käsityöt. Hän asui omakotitalomme yläkerrassa, joten hän opetti minut alkuun virkkauksessa, neulomisessa, ompelusta ja muissa perustaidoista. Sain jo pienenä käteeni virkkuukoukun ja kutimet sekä toimin hänen harsimisapulaisenaan. (vastaaja 11)

Lapsena vietin aikaa isoäitini (Fammu) kanssa joka oli taitava ja uuttera käsityöihminen. Seurasin hänen tekemistään, leikin kangaspaloilla ja matonkuderullilla ja keinuin Singerin polkimella. Hän teki minulle nukenvaatteita (ne olivat erityiskohtelua ja harvinaista herkkua) ja opetti esimerkiksi virkkaamaan ja ompelemaan koneella. (vastaaja 1)

Erilaisten käsityöryhmien merkitys käsitöiden tekemisen taustalla oli vastaajilla vahva. Itselle tärkeiden asioiden jakaminen toisten saman henkisten ihmisten kanssa oli monille tärkeää. Erityisesti ryhmässä koettu yhteenkuuluvuuden tunne ja ryhmästä saatu tuki, palaute sekä arvostus korostuivat monissa kirjoitelmissa. Tämä ilmiö on verrattavissa teoriaosuudessa esiin nousseeseen, Aallon, Humalajärven, Laineen, Soukan, Thun-Wilénin, Tujulan & Varjosalon (2006: 14) kuvaamaan ilmiöön, jossa he kertoivat avoimen ja kannustavan opiskelu- ja oppimisilmapiirin olevan opiskelijoille tärkeä erityisesti ryhmästä saadun tuen näkökulmasta.

Voihan luovasti työskennellä tietysti myös yksin kotona, mutta ryhmässä tekemisessä on paljon hyviä puolia. On paljon helpompaa tehdä asioita, kun voi peilata omia tekemisiään toisten töihin tai kysyä neuvoja ja mielipiteitä. (vastaaja 10)

Minulla on paljon myös käsitöitä harrastavia ystäviä. On mukavaa koontua ja tehdä yhdessä. Käsitöiden tekeminen onnistuu yksin, mutta se

on mukava myös yhteisöllisessä mielessä. Jokainen voi tehdä omaa juttuaan tai sitten tehdään yhdessä jotain suurempaa kokonaisuutta. [– –] Toisilta oppii ja saa ideoita, yhteinen harrastus lähentää ja tutustuttaa myös entuudestaan vieraita toisiinsa. Käsityöt luovat yhteisöllisyyttä, mikä on jokaiselle tärkeää, kuulua johonkin ja samaistua johonkin samanhenkiseen porukkaan tai yhteisöön. (vastaaja 7)

Monet vastaajista kertovat myös löytäneensä saman henkisiä ystäviä käsitöiden kautta. Yksi kertoi vaatteiden ompelamisen yhdistäneen häntä ja luokkatoveriaan, joku taas koki löytäneensä elämänsä saman henkisiä ihmisiä käsityön perusopetuksen kautta. Yhteinen kiinnostuksen aihe on tuonut yhteen myös hyvin eri-ikäisiä ja eri elämäntaustan omaavia ihmisiä.

Elämän aikana olen myös löytynyt hyviä ystäviä käsitöiden avulla. Muutin nuorena uuteen paikkakuntaan enkä tuntenut juuri ketään. Asuin ensimmäisen vuoden vanhan rouvan luona. Meistä tuli suuresta ikäerosta huolimatta hyviä ystäviä. Hän oli tosi kiinnostunut käsitöistä mm kutomisesta ja innosti minua kutomaan. (vastaaja 9)

Meillä on kaveripiirissäni muun muassa 4–5 kertaa vuodessa kokoontuva ompeluseura, johon olennaisena osana kuuluvat ruoka, kuohuviini ja erilaisten elämäntilanteiden setviminen. Osallistujien käsityötaidot ovat vaihtelevat, eikä käsityötä ole edes pakko olla mukana. Silti koko seuraa ei olisi eivätkä nämä ihmisen tapaisi säännöllisesti ilman käsitöitä. (vastaaja 6)

Osa koki käsitöiden lisäävän yhteenkuuluvuuden tunnetta myös käsityöryhmien ulkopuolella. Läheisiltä saatu tuki ja kannustus sekä heidän antamansa palaute ja arvostus koettiin hyvin merkitykselliseksi voimavaraksi käsitöiden tekemisen taustalla.

Mieheni on vuosikymmenten ajan seurannut käsityöintoani ja aina kannustanut ja tukenut kaikessa mitä olen tehnyt. On ollut mukavaa peilata tekemisiä ihmisen kanssa jolta saa suoraa palautetta ja joka arvostaa käsityötä ja sen merkitystä. (vastaaja 5)

Käsitöiden sosiaalinen merkitys tuli kirjoitelmissa ilmi myös erityisesti toisille tekemisen kautta. Oman osaamisen hyödyntäminen yhteisten asioiden hyväksi lisäsi monien mielestä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Monet kokivat saavansa toisille tekemisestä paljon mielihyvää ja itsetunnon nostatusta. Myös lahjan saajan saamaa mielihyvää ja kokemusta siitä, että lahja on tehty juuri häntä ajatellen, pidettiin tärkeänä.

Mielihyvän tuottaminen muille ihmisille käsitöitteni kautta on merkityksellistä. Haluan antaa itse tehtyjä lahjoja läheisilleni, ja yleensä olen pohtinut tarkkaan, minkälaisia teemoja lahjoissani on. Toivon että lahjojen vastaanottaja tunnistaa minun nähneen vaivaa hänen ilahduttamiseksi. [– –] Käsityöt palvelevat myös yhteenkuuluvaisuutta. Osallistun yhteisiin asioihin käsitöilläni, esim. viime kesänä ompelin poikani häihin morsiusneitojen mekot. (vastaaja 1)

7.1.2 Terapeuttinen merkitys

Aikuisten taiteen perusopetuksen opiskelijoille käsitöillä oli myös selkeä terapeuttinen merkitys. Monet ovat kokeneet terapeuttisen vaikutuksen etenkin psyykkisenä, mielen sisäisenä rauhan tunteena. Muutamat vastaajista kertoivat tehneensä käsitöitä elämänsä risteyskohdissa ja vaikeina hetkinä. Käsityöt ovat tuolloin auttaneet asioiden käsittelyssä ja omien ajatusten jäsentämisessä. Ne ovat olleet osalle tuskan keskellä myös keino rauhoittua, siirtää ajatukset hetkeksi pois vaikeista asioista ja purkaa omaa pahaa oloa.

Loppuvuodesta 2014 töissä alkoi vaihe, jossa työpäivät alkoivat venyä ja jouduin käsittelemään töissä paljon asiakkaiden negatiivista palautetta ja raportoimaan erilaisista ongelmista. Tätä tilannetta oli jatkunut pari kuukautta, kun aloin kutoa sukkia töiden jälkeen. Kun sukkatehtailua oli jatkunut pari kuukautta, tiedostin ensimmäisen kerran, että käytän käsitöiden tekoa myös stressin purkuun. Kun pääsin töistä kotiin, ainoa tavoitteeni oli jatkaa sukkien kutomista ja se auttoi pyyhkimään päivän aikana käsitellyt negatiiviset asiat pois mielestä. (vastaaja 11)

Äitini kuoli melko nuorena (69) ja hänen saattohoitonsa aikana kirjoitin "äidin kuoleman" siihen tyynyyn. Pitkät sairaalassa istumani tunnit kirjoitin ja saatoin äitini kuolemaan. Kirjonta rauhoitti ja auttoi pitämään oman tuskani poissa niin pitkään kuin äiti eli. Äidin kuoleman jälkeen en pystynyt tekemään käsitöitä vuosiin, sen sijaan leivoin tuskani lukemattomiin leipiin ja sämpylöihin. (vastaaja 5)

Pölläsen (2006: 72) mukaan käsitöiden tekeminen on monille keino lievittää sairaudentunnetta ja kipuja niin, ettei sairauden kokemus ala hallita elämää ja tulevaisuutta. Yksi vastaajista koki käsitöiden toimivan lääkkeenä krooniseen kipuun. Käsitöiden vaikutus ihmiseen ei rajoitu siis vain psyykkiseen puoleen, vaan niiden tekemisellä on myös monia fyysisiä vaikutuksia. Käsitöiden kautta koettu kivunlievitys perustuu pohjimmil-

taan kuitenkin sen mieltä rauhoittavaan ja ajatukset muualle vievään vaikutukseen. Fyysiset vaikutukset kulkevat aina käsi kädessä psyykkisten kanssa.

Olen vuosikymmenet kärsinyt kroonisesta kivusta. Kivun kanssa eläminen ei ole helppoa, mutta käsityöt ovat auttaneet pitämään itseäni selväpäisenä. Käsityöhön uppoutuminen vie ajatukset pois kivusta ja rauhoittaa. Pieni tauko kivusta on uskomattoman rauhoittavaa, jaksaa taas eteenpäin. Itselleni käsityöt ovat oma "lääkkeeni" kipuun. (vastaaja 5)

Suurin osa vastaajista toi käsitöiden terapeuttisuuden esiin kertomalla niiden stressiä lievittävästä vaikutuksesta. Monet kuvailivat käsitöiden tekemisen olevan rauhoittavaa ja rentouttavaa, jopa meditatiivista. Myös nämä terapeuttiset vaikutukset pohjautuvat hyvin pitkälti käsitöiden arjesta etäännyttävään vaikutukseen, jonka mahdollistaa Pölläsen (2006) mukaan toimintaan liittyvä psyykkinen prosessointi. Käsityöt ovat keino hengähtää arjen keskellä.

Luovuus tuo elämään tyydytystä, jota ei tavoita muulla tavoin. Luovaan toimintaan, kuten käsityöhön ja taiteeseen voi uppoutua niin että unohtaa kaiken muun. Se on siis myös meditatiivista. [– –] Olen myös sitä mieltä, että ihminen tarvitsee rauhallisia keskittymisen hetkiä ollakseen tasapainoinen. Varsinkin nykyisessä tietoyhteiskunnassa ajatusten keskittäminen vain yhteen asiaan on tärkeä lepo hetki mielelle. (vastaaja 10)

Osalle vastaajista stressiä lievittävä vaikutus ja terapeuttisuus perustuvat erityisesti käsitöiden konkretiaan. Käsitöissä oman työn jäljen näkee heti, samoin oppiminen tapahtuu suurimmaksi osaksi konkreettisen tekemisen kautta eikä pelkästään oman pään sisässä. Tekemisen jäljen välittömän näkemisen koettiin lievittävän sekä stressiä että ahdistusta.

Käsitöiden (käsillä) tekemiseen liittyvä konkreettisuus on ollut myös terapeuttinen vastapaino työlleni, jossa näkyvät tulokset ovat havaittavissa vasta sukupolven tai useampien päästä. (vastaaja 5)

7.1.3 Oppimisen kokemukseen liittyvä merkitys

Koska aineistoni on kerätty aikuisten taiteen perusopetuksen opiskelijoilta, käsitöiden merkitystä oppimisen kannalta ei voi ohittaa. Oppimisen kokemuksen merkitys sai paljon mainintoja, joka liittyy varmasti siihen, että opiskeluissaan vastaajat joutuvat refleктоimaan käsityöprosessiaan ja sitä kautta oppimisen merkitys korostuu helposti käsityön merkityksiä pohdittaessa.

Oppimisen kokemuksen merkitykset liittyvät käsityön aivoja aktivoivaan vaikutukseen, monille käsityöt ovat keino kehittää itseään ja oppia. Oppiminen on aktiivista ja tavoitteellista mielen sisäistä toimintaa. Monet vastaajista kokivat suorastaan oppimisen janoa. Käsityötekniikoiden kenttä nähtiin hyvin laajana ja mielenkiintoisena oppimisympäristönä. Osa koki eläkkeelle jäätyänsä löytäneensä käsitöistä mielekkään aktiviteetin, joka korvasi aiemmin työn antaman tyydytyksen. Osaamista laajentamalla käsillä tekemisessä pystyi kehittymään samalla tavalla kuin työelämässä.

Kun omaa vapaa-aikaa jälleen löytyi, löysin työväenopistot, you tuben ja blogimaailman. Näiden innoittamana olen löytänyt uuden maailman, joka on tulvillaan erilaisia tekniikoita ja nälkäni näiden oppimiseen ja soveltamiseen on valtava. (vastaaja 8)

Tärkeää minulle on jatkuva oppiminen. Haluan olla prosessissa, jossa minulla on tavoitteita. Olen melko systemaattinen ja koetan oppia jokaisesta käsityöstä jotain. Suurimman osan töistäni dokumentoin, kuvaan ja kirjoitan muistiin prosessin kulun. En tee samaa tuotetta kahdesti, vaan jälkimmäinen tai myöhemmät ovat aina paranneltuja tai muunneltuja versioita. Haluan oppia taitavaksi. Oppimiseen liittyy myös halu oppia näkemään maailmaa uudesta näkökulmasta, visuaalisesta, esteettisiä arvoja korostavasta ja käsityön kautta ilmaistusta. Ne ovat biologisen koulutuksen kautta minulle entuudestaan vieraita. (vastaaja 1)

Onneksi käsityöt tulivat korvaamaan työn antaman tyydytyksen ja päivät täyttyivät mielekkäällä ja samalla haastavallakin tekemisellä. Tuli tarve laajentaa osaamista neulomisesta ja vaateompelusta. (vastaaja 2)

Osalle vastaajista oppiminen ja käsitöiden haastavuus perustuivat tietystä opitusta toimintamallista irti päästämiseen.

Työelämässäni suunnittelutyöni oli hyvin käytännönläheistä, taiteellisuudelle ei ollut erityisesti tilaa ja työkiireiden vuoksi ei aikaakaan vapaa-aikaa. Nyt tunnen luovuuden melkoista kuplintaa, joka yllättäen välillä

pääsee pintaan. Samanaikaisesti pelkään itsessäni läpilyövää käytännöllisyysominaisuutta, jolla on taipumus mitätöidä ideat jo syntyvaiheessa. (vastaaja 2)

Oppiminen on jatkuvaa itsensä kehittämistä. Osa vastaajista koki käsitöistä opitun taiteellisen lähestymistavan myös työssään kehittymisen mahdollisuudeksi.

Aikaa myöten halusin oppia ymmärtämään ja soveltamaan taiteelliseen lähestymistapaan liittyviä asioita ja kehittämään suunnittelu- ja ilmaisutaitojani siten, että pystyisin töissäni yhdistämään taiteellisuuden ja toiminnallisuuden perustelluksi kokonaisuudeksi. (vastaaja 4)

Yksi vastaajista koki käsitöihin liittyvän ongelmanratkaisun tuovan hänelle tyydytystä jopa enemmän kuin käsitöiden terapeuttiseen merkitykseen liittyvä meditatiivinen puoli, joka taas nousi esiin vahvempana tyydytyksen tuojana lähes kaikissa muissa kirjoitelmissa.

Puhun luonnollisesti vain omasta puolestani, mutta minulle käsitöiden tuottamaan tyydytykseen liittyy olennaisena osana kaikenlainen ongelmanratkaisu. – Ei ensisijaisesti se meditatiivinen puoli, joka usein liitetään käsitöiden tuottamaan mielihyvään. (vastaaja 6)

Oppimista tapahtuu, kun toiminta on tekijälle sopivan haastavaa ja hän uskaltuu välillä myös omalle epämukavuusalueelleen. Haasteiden selättäminen ja oppimisen kokeminen koettiin palkitsevaksi. Monet kokivat virheiden opettavan käsitöitekniikoiden lisäksi myös muita elämän tärkeitä asioita kuten suhteellisuudentajua ja ymmärrystä maailmasta.

Itsensä haastaminen uusille alueille ja myös epämukavuusalueille on kehittävää ja myös palkitsevaa. Aina löytyy uusia tekniikoita, uusia käsitöäalueita ja -tapoja, joita ei ole kokeillut. (vastaaja 7)

Käsitöiden tekemisessä on jotain, mikä lisää ihmisen ymmärrystä maailmasta. Käsien tehdessään, kokeilemalla, ihminen oppii jotain, mitä pelkällä järjellä ajateltuna ei voisi koskaan oppia. (Tekeminen on tutkimista!) (vastaaja 6)

Käsitöitä tekemällä oppii, mutta käsillä tekeminen voi myös tukea muiden asioiden oppimista. Muutamat vastaajista kertoivat pystyvänsä muistamaan parem-

min kuulemaansa ja seuraamaan intensiivisemmin ja virkeämmin opetusta, mikäli he saavat samalla tehdä jotain käsillään. Samaan ilmiöön on havahduttu myös monissa kouluissa keskittymisvaikeuksista kärsivien lasten kohdalla.

Historianopettajani sanoi joskus, että hänen opettajansa oli kehottanut aina tekemään käsitöitä, sillä käsitöiden tekeminen on hyödyllistä. Hyödyllistä siksi, että silloin aivot toimivat vilkkaammin. Olen samaa mieltä. Seuraan intensiivisemmin ja virkeämmin monia asioita, kun saan samalla tehdä käsillä jotakin. Oppii ja muistaa paremmin kuulemaansa, kun samalla tekee jotakin. (vastaaja 7)

7.1.4 Tarvelähtöinen merkitys

Kun käsitöillä koetaan olevan tarvelähtöinen merkitys, käsitöiden tekeminen lähtee käytännön tarpeesta ja tuotteen toimivuudesta. Tarvelähtöinen merkitys sivuaa Kouhian *funktionaalisuus* -käsitettä, mutta mielestäni tarvelähtöisyys kuvaa selkeämmin käytännön tarpeen määrittelemää käsitöiden tekemistä. Kuten teoriataustassa kävi ilmi, tarvelähtöinen merkitys on ollut vahvempi ennen teollistumista, kun tuotteita ei vielä ollut niin helposti saatavilla ja valikoimat olivat hyvin rajatut. Tämä merkitys kuitenkin nousi esiin kirjoitelmissa, koska monet lähestyivät käsityön merkityksiä oman historiansa kautta.

Yksi suurimmista aineistossa korostuneesta tarvelähtöisestä merkityksestä oli vähävaraisuus. Tuohon aikaan itse tekeminen oli huomattavasti kaupasta ostamista edullisempaa. Kaikki materiaali hyödynnettiin ja mahdollisesti uusiokäytettiin tarpeiden mukaan.

Naimisiin menin 22- vuotiaana. Tuoreen aviomieheni kanssa askartelimme kaikki joululahjat – osasyypä lie ollut vähävaraisuutemme. Lapsille tein paljon vaatteita... Neuloin villapuseroita, jotka määrävälein purin ja kudoin paremmin tarpeisiini sopiviksi. Kotonani ei ollut ompelukonetta, joten saatoin ommella pitkät housutkin käsin. (vastaaja 1)

Villapaitoja sai jos neuloi ne itse muuten olivat liian kalliita ostaa, joten niitä piti neuloa aina kun tarvetta tuli. (vastaaja 5)

Osalle tarve tehdä lähti tarjonnan puutteesta. Itse tekemällä sai juuri sellaisia vaatteita, kuin halusi ja pukeutumisella pystyi viestittämään omaa persoonallisuuttaan.

Aikuisuus osui aikaan, jolloin ei valmisvaatteita ollut paljoa tarjolla, ainakaan sellaisia jotka olisivat olleet itselle tai miehelle mieluisia. Ryhdyin siis "urakoimaan" vaatteita sekä itselle että erityisesti miehelle paitoja... (vastaaja 5)

Itse tekemällä olen pystynyt hankkimaan vaatteita ehkä jopa enemmän ja välillä myös edullisemmin, ainakin olen saanut itselleni persoonallisia vaatteita, toista samanlaista ei ole tullut vastaan. Olen kokenut todeksi sen, että "itse tekemällä tai rahalla saa". Kun on pienituloinen, itse tekeminen on välillä se ainoa mahdollisuus. (vastaaja 7)

7.1.5 Ilmaisullinen merkitys

Käsityön ilmaisullisen merkityksen ulottuvuuteen sisällytin ilmaisun merkityksen, sen tuottamat tunteet sekä ilmaisun oppimisen merkitykset. Lisäksi koin tähän teemaan kuuluvaksi maininnat pakollisesta tekemisen tarpeesta, vaikka kyse ei välttämättä olisikaan tietoisesta ja harkitusta ilmaisusta, vaan lähinnä tekemisen tarpeen ja luovuuden purkamisesta.

Monissa kirjoitelmissa puhuttiin itseilmaisun tärkeydestä. Käsityöt ovat keino tuoda omia ideoita ja ajatuksia esiin ja erityisesti itselle tärkeiden asioiden ilmaiseminen käsityötuotteen välityksellä koettiin merkitykselliseksi. Monet kertoivat ilmaisevansa itseään muokkaamalla valmiita ohjeita omiin tarpeisiin ja mieltymyksiinsä sopiviksi.

Itseilmaisu on mahtipontinen sana. Mutta tokihan ilmaisen jotain itsestäni tuotteillani, koska ne eivät ole koskaan yksi yhteen jonkin ohjeen kanssa. Käsityötaiteen kurssitöissä kykenen joissakin kuvaamaan, mitä itselleni tärkeää olen halunnut ilmaista. (vastaaja 1)

Teen harvemmin käsitöitä suoraan ohjeista, vaan muokkaan ohjeita ja tällöin käsityöt ovat myös yksi ilmaisumuoto minulle. (vastaaja 11)

Osa vastanneista kertoi kokevansa luovuutta vaativat käsityöprosessit nautinnolliseksi. Yksi vastanneista mainitsi nauttivansa erityisesti töistä, joissa virheet eivät näy eikä niitä tarvitse korjata. Esimerkiksi vapaassa konekirjonnassa tällainen

vapaa tekeminen on mahdollista, kun taas kaavoituksessa tapahtuvasta laskennallisesta virheestä seuraa pahimmassa tapauksessa huonosti istuva vaate

Piirrän vapaalla kädellä kankaalle kirjottavan kuvan ja muutan suunnitelmiani työn edetessä. Mitään en pura enkä korjaa. Valitsemillani aloilla saan tuotoksiksi äärimmäisen tarkkoja, monimutkaisia, aikaa vieviä ja luovuutta vaativia töitä, joiden tekemisen prosessin olen kokenut nautinnolliseksi. (vastaaja 3)

Luovuutta vaativissa käsityöprojekteissa monien vastauksissa korostui lopputuloksen merkitys. Erityisesti itse suunnittelun ja toteutetun työn valmistuminen koettiin palkitsevaksi ja tyydyttäväksi.

minulla on aina ollut kiinnostus siitä, miten asiat on tehty ja miten ne itse toteuttaisin. On mukavaa suunnitella omia juttuja, mutta on myös ihanaa nähdä valmis tuotos. Siinä on jotain hyvin tyydyttävää. (vastaaja 10)

Muutamassa kirjoitelmassa puhuttiin myös ilmaisun oppimisesta. Yksi vastanneista koki saaneensa koulutuksesta keinoja itseilmaisuun. Eräs vastaajista kertoi löytäneensä sisäisen luovuutensa opettelemalla ensin tietyn käsityötekniikan mallien avulla, jonka jälkeen hän pystyi tuomaan jokaiseen työhön jotain omaa.

Olen aina ollut luova ja minulla on ollut paljon ideoita ja saan inspiraatiota ympäristöstä, mutta koulutuksen avulla olen löytänyt keinoja miten voin purkaa ideat ja ajatukset varsinaisiksi töiksi. (vastaaja 11)

Kirjoitelmista kävi ilmi, että moni vastanneista koki myös pakottavaa tarvetta tekemiseen, jota voitaisiin kutsua myös tekemisen vimmaksi. Tarve ei tässä kohtaa tarkoita tarpeeseen tekemistä, vaan pikemminkin jatkuvaa tuottamista, jossa tekeminen itsessään koetaan merkitykselliseksi. Suurin osa kertoi tekevänsä käsitöitä kotona television ääressä, yksi vastanneista kertoi neulovansa ja virkkäävansa välillä jopa kadulla kävellessään. Mielestäni tätä ilmiötä voidaan pitää myös ilmaisullisena merkityksenä, koska tekeminen tyydyttää tietyllä tavalla sekä ilmaisun että itse tekemisen tarvetta.

Erityisesti työelämän siirryttyäni käsitöiden teko alkoi aktiivisemmin. Olen diagnosoinut itselleni levottomien käsien –syndrooman ja jos voin tehdä käsilläni jotain samalla kun katson televisiota tai kuuntelen radiota rentoudun paremmin, kuin jos pelkästään katsoisin elokuvaa. Työvuoron jälkeen

kotisohvalla televisiota katsellessa olen tehnyt useita käsitöitä (vastaaja 11)

On kivempi odottaa lentoa tai junan lähtemistä, kun samalla tekee jotain käsillä. Aika kuluu joutuisammin. Välillä neulon tai virkkaan myös kävellessäni kadulla. Kai se on sitten jo vähän ajankäytön maksimointia. (vastaaja 7)

7.1.6 Merkitys identiteetin rakentajana

Käsityön merkitys identiteetin rakentajana pitää sisällään vastaajien käsityksiä itsestään, persoonallisista ominaisuuksistaan sekä käsitöiden itsetuntoon vaikuttavia asioita. Teeman syvin merkitys on siis siinä, miten vastaajat määrittävät itsensä ja millaiseksi he kokivat oman persoonallisuutensa.

Yksi vastaajista kertoi määrittelevänsä itsensä käsitöiden kautta eli hänen identiteettinsä rakentui ensisijaisesti käsitöiden, ei esimerkiksi ammatin kautta. Hän koki käsitöiden liittävän itsensä myös osaksi käsitöitä tekevien naisten joukkoa.

Olen ensisijaisesti käsityöharrastaja ja sen jälkeen vasta ammattini määrittelemä. Haluaisin joskus määrittää itseni käsityötaiteilijaksi, mutta sitä en (vielä?) ole [– –] Käsitöiden tekeminen liittää minut siihen laajaan naisjoukkoon, joka tekee käsitöitä. (vastaaja 1)

Käsitöiden tekeminen on myös opettanut monille vastanneista asioita itsestään sekä omasta persoonastaan. Joku on löytänyt tekemisen lomassa oman todellisen tyyliinsä, joku on pystynyt jäsentämään käsitöiden kautta olemistaan ja joku on reflektoinnin kautta oppinut tiedostamaan, mitä käsityöt hänelle merkitsevät. Käsityöt ovat siis toimineet itsetutkiskelun välineinä.

Luulin myös alun perin että esteettinen tyylini on mallia ”pohjoismainen eleettömyys”; että pyrkisin vaaleaan ja avaraan tilaan jossa ei ole liikaa tavaraa. Mutta ei: Käsityöharrastukseni myötä huomasin, että nautin runsaudesta, kitchistä, ”blingistä” ja retrosta. (vastaaja 3)

Opintojen yksi osa on ollut omien töiden reflektointi, joka on auttanut tiedostamaan käsitöiden merkitystä itselleni. Olen huomannut jälkikäteen, että käsityöt ja muu käsillä tekeminen on ollut aina osa oman ja läheisten elämän merkittävässä tilanteissa. (vastaaja 11)

Muutamain mainitsivat itse alusta asti suunnitellun ja toteutetun käsityön toimivan oman persoonan jatkeena. Tämä linkittyy vahvasti myös käsitöiden ilmaisulliseen

merkitykseen, koska itselle tärkeitä asioita ilmaisemalla, töihin siirtyy väkisinkin omia persoonallisia elementtejä.

Käsityön ja taiteen yhdistäminen on kiehtovaa. On hienoa, kun pystyy vaikkapa värjäämään oman kankaan ja painamaan ja maalaamaan sekä kirjomaan siihen haluamansa kuvat. Sen jälkeen kankaasta voi valmistaa tuotteen vaikkapa hameen. Silloin käsityö toimii oman persoonan jatkeena. (vastaaja 10)

Käsitöihin identiteetin rakentajina sisältyy myös kokemukset Itsetunnon kohoamisesta ja sisäisestä nostatuksesta. Yksi vastaajista kuvaili valmiin itse tehdyn tuotteen tuottavan iloa ja ylpeyttä sekä sisäistä nostatusta, jota hän varsin suomalaisen tapaan sanoi häpeilevänsä.

Käsityösuhdettani päävärittää ilo. Olen saanut jotain aikaiseksi pääni ja käsieni yhteistyöllä, jotain näkyvää, kosketeltavaa ja lisäksi uniikkia. Ilon alla kilpailevat nöyryys ja ylpeys; aina ei kaikki suju kuin olen ajatellut ja toisaalta, onnistunut valmis työ tuottaa sisäistä nostatusta, jota näin esiin tuotuna vähän häpeilenkin. (vastaaja 2)

7.1.7 Merkitys harrastuksena

Käsityön merkitys harrastuksena on teemana hyvin monisyinen ja paikoitellen muita teemoja lähentelevä, mutta koska aineistoni on kerätty ryhmistä, joissa suurimmalle osalle käsityöt ovat harrastus, koen tärkeäksi pitää sen omana teemanaan. Harrastukset tuottavat ihmisille iloa ja hyvää oloa, mutta lähestyn näitä nyt harrastuksen näkökulmasta. Tämä teema sisältää siis käsityön merkityksiä sellaisenaan, harrastuksena.

Harrastukset ovat ihmisten vapaa-aikaa, jolloin kukin saa tehdä itselle tärkeitä ja mielekkäitä asioita. Monet vastaajista kertoivat käsitöiden olevan heille tärkeä mielenkiinnonkohde ja oma asia, jonka välityksellä on mahdollisuus saada hetki omaa aikaa arjen keskellä.

Seitsemän vuotta sitten työkriisiin liittyen minulla oli jokin etsikkovaihe; hakeuduin uudestaan huovutuskursseille ja niiden innoittamana 6 vuotta sitten käsityötaiteen perusopetukseen. Ehkä tietoisestikin rupesin määrittelemään käsityöt työtä tärkeämmäksi mielenkiinnon kohteeksi. Pikkuhiljaa niistä on muodostunut perheen ohella päämielenkiintoni kohde. Jäin juuri osa-aikaeläkkeelle, vapautuvan ajan käytän käsitöihin. (vastaaja 1)

On ollut erittäin tärkeää, että minulla jokin ihan oma asia, koska olen tyttäreni omaishoitaja. Nuoren kasvattaminen aikuisuuteen toimien samalla

hänen hoitajanaan ei ole niitä henkisesti helpoimpia tehtäviä. En tiedä olisinko selvinnyt ilman käsityön tuomaa pakopaikkaa. (vastaaja 10)

Käsityöharrastus toimii vastapainona työlle. Oleellista on käsitöiden kautta koettu virkistyminen, rentoutuminen, ilo sekä työasioista etäännyttävä vaikutus.

Mieleni pysyy virkeänä ja uteliaana. Arki ei ole harmaata. Olen innostunut uusista asioista ja tekniikoista. Innostuksesta saan energiaa pohtia taas uusia projekteja, joiden kanssa työskentelystä saan, välillä hankaluuksienkin kautta, uutta virtaa jatkaa. (vastaaja 2)

Koen, että käsitöiden tekeminen ja niiden suunnitteleminen pitää mielen vireänä ja auttaa irtautumaan arjen haasteista. Kun käsitöiden tekee tai opettelee ryhmissä, on mukava tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään. Kursseilla minulla ei myöskään ole mitään ammatin, työnantajan tai perhesuhdeiden mukana tulevaa roolia, olen vain yksi muiden joukossa. Voin jättää muut asiat kotiin ja keskittyä tekemiseen. (vastaaja 8)

Muutamasta vastaajista kertoivat kokevansa ahdistusta ja harmistusta, mikäli he eivät tehneet vapaa-ajallaan jotain hyödyllistä. Käsitöiden tekeminen miellettiin siis hyödylliseksi toiminnaksi, joka mahdollisesti koettiin oikeutetummaksi kuin vapaa-ajan viettäminen sohvalla makoillen.

Olin suorastaan harmistunut, ellen jaksanut tai ehtinyt neuloa edes paria kerrosta kulloistakin työtä, niin tärkeäksi käsillä tekemisen koin. Lastenlapset pysyivät neulevaatekannassa päästä varpaisiin ja minä sain tehtyä käsilläni jotain hyödyllistä, tuntee olevani hyödyllinen (vastaaja 2)

Suurimmalle osalle käsityöt olivat harrastus, mutta yksi vastaajista kertoi käsitöiden olleen toisinaan myös osa hänen työtään. Yksi vastaajista taas kertoi haluavansa tulevaisuudessa mahdollisesti syventää harrastuksensa työksi.

Käsityöt ovat olleet välillä osa myös työtäni. Tein lehteen tuunausjuttuja ja ne innostivat minua paljon. Tein osan hommista jopa omalla vapaa-ajalla, käytin siis aikaa enemmän kuin maksettiin, vaikka ei sitä aina arvosteta työelämässä. (vastaaja 7)

Minulle on myös herännyt halu tehdä työtä, jossa käsityö olisi mukana. Siinäpä tavoitetta tulevaisuuteen. (vastaaja 10)

7.1.8 Merkitys ilon tuottajana

Monet käyttivät kirjoitelmissa käsitöistä puhuttaessa sanaa ”ilo”. Lisäksi sain itse kandidaatin tutkielmassani yhdeksi tulokseksi käsitöiden tuottavan tekemisen iloa fyysisessä kuntoutuksessa oleville, joten merkitys ilon tuottajana on selkeä. Käsitöistä on muotoutunut aikuisten taiteen perusopetuksen opiskelijoille selvästi harrastus, joka saa elämän tuntumaan mielekkäältä ja tuottaa iloa päivästä toiseen.

Olen vakuuttunut siitä, että töiden suunnittelu, käsillä tekeminen, materiaaleista uuden muodon luominen ja lopputulosten yllätyksellisyys tuo elämäni paljon positiivisia tunteita, joiden avulla huomaan elämäni olevan mielekäästä. (vastaaja 2)

Monet kertoivat valmiiden käsitöiden tuottavan heille iloa. Konkreettisten, oman näköisten asioiden tuottaminen ja ylpeys itse tehdystä työstä toi monille nautintoa.

Käsityösuhdettani päävärittää ilo. Olen saanut jotain aikaiseksi pääni ja käsieni yhteistyöllä, jotain näkyvää, kosketeltavaa ja lisäksi uniikkia. (vastaaja 2)

Tunnen iloa, kun voin pukeutua itse tekemiini vaatteisiin. Toivon, että taitoni ja materiaalituntemukseni kasvavat niin paljon, että suurin osa vaateistani olisi joku päivä itseni valmistamia. (vastaaja 8)

Kaikki eivät kuitenkaan kokeneet vain lopputulosta tärkeäksi. Monet kokivat tekemisen sinällään tuottavan iloa. Olennaista ei välttämättä ole, onko valmis tuote tarpeellinen, vaan tärkeintä on mukava ja nautintoa tuova tekeminen. Yksi vastaajista kertoi, ettei häntä haittaa edes jo neulotun purkaminen, koska uudestaan neulominenkin on iloa tuottavaa toimintaa.

Käsityö on nyt läsnä elämässäni näin eläkeläisenä päivittäin. Mikä ilo on suunnitella uusia projekteja, pelata värien kanssa, tuottaa teoksia "joilla ei oikeasti tee mitään" on aivan mahtavaa. Ilo siitä, että kykenee luovaan toimintaan, on uskomattoman hienoa. [– –] Koko ajan pitää olla mieltimässä uutta - se tuo iloa ja tyytyväisyyttä elämään. (vastaaja 5)

Yksi tekemisen ilon kohdalla toistuvasti kirjoitelmissa esiin nousseista käsitteistä oli flow eli virtauskokemus. Monet kertoivat päässeensä käsitöiden avulla tilaan, jossa ajantaju on hämärtynyt mielekkään tekemisen parissa.

Käsitöiden tekeminen on minulle todella tärkeää. Se on keino harrastaa, pohdiskella samalla tai vaan nauttia tekemisen ilosta. Ilmeisesti sitä välillä kokee flow-ilmion, kun jatkaa tekemistä, eikä väsyä tuntienkaan yhtämittainen tekeminen. (vastaaja 7)

7.1.9 Moniaistinen merkitys

Muutamain mainitsivat käsitöillä olevan heille myös moniaistinen merkitys eli käsityöt olivat heille monia aisteja herättelevä kokonaisvaltainen kokemus. Tämä teema sai vain muutamain maininnan, mutta halusin nostaa sen esiin yhtenä käsityön, hieman erilaisena, merkityksenä. Uskon, että moniaistinen merkitys nousi esiin jollain tasolla kohdehenkilöistä riippumatta. Myös Kouhia (2012) oli nostanut tutkimuksessaan käsityön moniaistiset merkitykset omaksi käsityön merkityksiä kuvaavaksi kategoriakseen tutkimuskeni teoriaosuuden lopussa esitellyssä viitekehyksessä. Monilla moniaistisuus tuli ilmi erityisesti mieltymyksinä erilaisiin luonnon materiaaleihin.

Hän (vuokraemäntä) kertoi paljon myös kasvivärjäyksestä. Seuraavana kesänä keräilin luonnossa kasveja ja värjäsin lankoja. Siinä yhdistyi monta asiaa, jotka liittyvät hyvään oloon - luonnossa liikkuminen ja värien ihana maailma. (vastaaja 9)

Materiaaleista erityisesti luonnonmateriaalit ovat mieluisia. Sen lisäksi miltä ne näyttävät, minulle on tärkeää miltä ne tuntuvat ja tuoksuvat. (vastaaja 12)

7.1.10 Yhteiskunnallinen merkitys

Nimesin teeman yhteiskunnalliseksi merkitykseksi, koska monet puhuivat käsitöiden olevan keino vaikuttaa. Tähän teemaan sisällytin myös esimerkiksi pienempien yhteisöiden kulttuurin ja perinteiden ylläpitämisen, vaikka vaikutus ei tässä välttämättä näy ihan yhteiskuntatasolla.

Muutamain vastaajista toivat siis esille haluavansa jatkaa käsitöiden tekemisen kautta erilaisia perinteitä ja tuoda omaa historiaansa ymmärrettävämmäksi.

Kankaanpainosta onkin tullut erityisen mieluinen harrastus. Olen monissa taiteen perusopetuksen aikaisissa töissäni hyödyntänyt Forssan muistoja ja tallessa olleita kankaita. Myös syventävien opintojen päättötyöni syntyy näistä aineksista. Samalla olen tuntenut, miten oma historiani on tullut ymmärrettävämmäksi, ja tätä kautta syntynyt onnellisuus on edelleen lisännyt hyvinvointiani. [– –] Suvun vanhojen vinttilöytöjen äärellä tunnelma on lähes harras. Silloin esiäitien aineellinen ja henkinen perintö tuntuu olevan konkreettisesti läsnä, ja koen olevani yhtenä lenkkinä käsitöitä tekevien naisten sukupolvien yli jatkuvassa ketjussa. (vastaaja 12)

Olen esimerkiksi virkannut useita ristiäismekkoja, veljenpojan ristiäisiin tein kaksi harjoitusmekkoa ennen varsinaista ristiäismekkoa, joka on tehty osittain samalla ohjeella kuin ristiäismekko, jossa minut on kastettu ja jonka oma tätini teki minulle. Näin sain sidottua perheenhistorian käsitöihin ja luotua jatkumoa tarinalle. (vastaaja 11)

Osan vastauksissa yhteiskunnallinen merkitys näkyi kierrättämisen ja uusiokäytön kautta. Ekologisuus oli monille tärkeä arvo, joka oli opittu jo varhain lapsuudessa. Vanhojen asioiden kunnostaminen ja kierrättäminen koettiin merkitykselliseksi niin oman hyvinvoinnin kuin ympäristön hyvinvoinnin kannalta.

Ekologisuus on ollut itselleni aina tärkeä arvo, ja kierrättäminen suvussamme tuttua jo kauan ennen kuin sanaa käytettiin. Vaikka pieniä ympäristötekoja ei aina osata arvostaa, omalle hyvinvoinnilleni ne ovat merkityksellisiä. (vastaaja 12)

Uusiokäyttö on minulle arvokas asia. Haluan tehdä jo käytetystä jotain sellaista, jonka voi taas käyttää. En mielelläni osta materiaaleja enkä varsinkaan halua heittää materiaalia pois. Hyvistä materiaaleista tehdyt, epäsoyvät vaatteet säilöön odottamaan uusiokäyttöä mieluummin kuin laitan kiertoon. (vastaaja 1)

Yksi vastaajista nosti kirjoitelmassaan esiin myös hyväntekeväisyystoiminnan. Hän kertoi tavoitteekseen kehittää taitojaan niin pitkälle, että hän voisi jakaa osaamistaan osallistumalla erilaisiin hyväntekeväisyystapahtumiin.

Toivon, että opin tekemään tuotteeni niin hyvin, että niitä voi antaa myös muille, mahdollisesti hyväntekeväisyystapahtumiin. (vastaaja 8)

7.2 Kirjoitelmien tulokset: Käsitöiden tekemisen koetut vaikutukset hyvinvointiin

7.2.1 Myönteiset tunteet

Myönteiset tunteet synnyttävät kokemuksen mielekkäästä elämästä (Seligman 2011: 16). Kirjoitelmissa myönteisten tunteiden kirjo oli hyvin laaja, mikä toisaalta on ihan luonnollista, kun kaikki vastaajat ovat hakeutuneet vapaaehtoisesti opiskelemaan käsitöitä ja haluavat näin ollen käyttää siihen omaa aikaansa.

Myönteisistä tunteista ylivoimaisesti eniten mainintoja sai tekemisen tuottama ilo, joka nousi esille myös käsitöiden merkityksiä analysoitaessa. Iloa tuottavina asioina mainittiin muun muassa pehmeät materiaalit, tekeminen itsessään ja oman näköisten tuotteiden valmistaminen.

Varsinainen käsintekeminen pehmeistä materiaaleista tuottaa minulle iloa. Minua ei häiritse jo neulotun purkaminen, koska uudestaan neulominenkin on iloa tuottavaa toimintaa. (vastaaja 1)

Käsitöillä on ollut tärkeä rooli läpi elämäni. Olen tehnyt aina käsilläni ja saanut iloa, hyötyä ja hyvinvointia. Olen ommellut, neulonut ja virkannut juhla- ja arki-vaatteita, uudet kuteet piristävät aina. (vastaaja 7)

Osa koki saavansa käsitöistä sisäistä nostatusta. Ylpeys omasta työstä tuottaa itsevarmuutta ja kohottaa mielialaa. Itse tehdyillä tuotteilla on tekijälle henkilökohtaista tunnearvoa, joka osaltaan liittyy siihen, että työ on tehty omia tai tuotteen saajan mieltymyksiä kuunnellen. Tekijä on siis laittanut jokaiseen tuotteeseen palkan itsestään, joka taas tuottaa ylpeyttä ja innostusta lopputuloksesta.

Ilon alla kilpailevat nöyryys ja ylpeys; aina ei kaikki suju kuin olen ajatellut ja toisaalta, onnistunut valmis työ tuottaa sisäistä nostatusta, jota näin esiin tuotuna vähän häpeilenkin. (vastaaja 2)

Muutammat vastaajista kertoivat käsitöiden tekemisen tuottavan heille hyvää oloa, joka syntyy itselle mieluisan tekemisen vaikutuksesta.

Käsityö on siis taas tullut vahvasti mukaan elämään ja huomaa sen hyvää tekevän voiman. Tällä hetkellä mieluisimpia käsitöitäni ovat erilaiset kankaanpinnan tekniikat, kirjansidonta, huovutus, virkkaus, neulominen ja kirjonta. (vastaaja 10)

Monille käsitöiden tekemisen tuottamaan hyvään oloon liittyi niiden rentouttava vaikutus. Käsityöt koettiin mielekkääksi tekemiseksi, joka toimii vastapainona työlle ja rauhoittaa lisäksi mielen hyvinvointia.

Eläkkeelle jäätyäni olin muutaman kuukauden melkein lamaantunut. Kukaan ei enää tarvinnut, ei kysynyt mielipidettä, ei ollut neuvojeni tarpeessa. Onneksi käsityöt tulivat korvaamaan työn antaman tyydytyksen ja päivät täyttyivät mielekkäällä ja samalla haastavallakin tekemisellä. (vastaaja 2)

Mummoni opetti myös virkkausta. Jouduin muutamaksi viikoksi sairaalaan ja otin virkkaukset mukaan. Se tuntui kodikkaalta ja rauhoittavalta. Epäonnekseni olin aina pyytänyt mummolta apua kun vaihdoin kierrosta. Nyt kaikista virkkauksista tuli kolmioita. (vastaaja 9)

Muutamasta vastaajista kertoivat suoraan käsitöiden tekemisen heidän elämästään mielekästä. Elämän tyytyväisyyden ja mielekkyyden koettiin kumpuavan erityisesti käsityöprojektien suunnittelusta, mutta myös käsillä tekemisestä ja lopputuloksena syntyvästä tuotteesta.

Olen vakuuttunut siitä, että töiden suunnittelu, käsillä tekeminen, materiaaleista uuden muodon luominen ja lopputulosten yllätyksellisyys tuo elämään paljon positiivisia tunteita, joiden avulla huomaa elämänsä olevan mielekästä. Mielen pysyy virkeänä ja uteliaana. Arki ei ole harmaata. (vastaaja 2)

Koko ajan pitää olla mieltimässä uutta - se tuo iloa ja tyytyväisyyttä elämään. (vastaaja 5)

Jotkut kokivat käsityö innostuksen lisäävän heidän virkeyttään ja jaksamistaan. Käsitöiden tekemisen aivoja aktivoiva vaikutus koettiin merkittäväksi myös oppimisen ja kuullun ymmärtämisen kannalta.

Vaatteiden suunnittelu, leikkaaminen ja ompeleminen on hyvää aivojumppaa. Se kehittää visuaalisia taitoja ja pitää toivottavasti virkeyttä yllä pitkään kun ihminen vanhenee. (vastaaja 9)

Monet kuvailivat käsitöiden tekemistä nautinnolliseksi. Nautinnollisuus syntyi opimisesta, opitun soveltamisesta sekä itselle mielekkäiden töiden tekemisestä. Työskentelyssä mahdollisesti eteen tulleiden ongelmien ratkaiseminen ja lopulta omien käsien aikaan saaman persoonallisen valmiin käsityötutteen näkeminen koettiin tyydyttäväksi.

Valitsemillani aloilla saan tuotoksiksi äärimmäisen tarkkoja, monimutkaisia, aikaa vieviä ja luovuutta vaativia töitä, joiden tekemisen prosessin olen kokenut nautinnolliseksi. Tällaista tarkan ja pitkäjänteisen työn nautintoa en saa muualta työstäni tai elämästäni. (vastaaja 3)

Mistään en ole käsityössä kuitenkaan niin paljon nauttinut kuin nyt osallistuessani Työväenopiston kahteen pitkään kurssiin (2,5v + 3v) ns. kokeilevan käsityön perus- ja jatkokurssille. Luovuuden esiinkaivaminen, erilaisten tekniikojen oppiminen ja kaiken soveltaminen niin vaatteisiin kuin teoksiin on ollut aivan uskomaton matka. (vastaaja 5)

Yhtenä positiivisena tunteena kirjoitelmissa mainittiin myös käsitöiden palkitsevuus. Myös tähän tunteeseen liittyi vahvasti valmiin työn näkeminen, jonka edellä mainitsin tuottavan tekijälle myös nautintoa.

On mukava tehdä käsillä, saada valmista ja nähdä lopputulos. Se on palkitsevaa. (vastaaja 6)

7.2.2 Sitoutuminen

Jaoin sitoutumisen kolmeen teemaan: flow, innostus ja rentoutuminen. Sitoutumisella tarkoitetaan flow-tilaa eli virtauskokemusta, jossa ihminen usein keskittyy tekemiseen niin, että hän kadottaa ajantajunsa eikä ole toiminnan aikana tietoinen ajatuksistaan ja tunteistaan (Seligman 2011: 11,16-17). Mielestäni flow-kokemukseen kuuluvat kuitenkin oleellisena osana myös vahva innostus tekemiseen sekä meditatiivisuus ja arjesta etääntyminen. Vaikka tämän kaltainen tila usein liittyy rentoutumiseen, pidän sitä erilaisena rentoutumisen muotona kuin ulottuvuudessa *myönteiset tunteet* mainittu rentoutuminen, joka taas syntyy esimerkiksi käsillä tekemisen konkreettisuudesta tai käsitöiden stressiä lievittävästä vaikutuksesta.

Monet kertoivat kirjoitelmissa päässeensä käsitöiden avulla toisinaan flow-tilaan, jossa ajantaju on kadonnut täysin. Monet myös kokivat saavansa virtauskokemuksesta energiaa, jonka voimalla he ovat pystyneet työskentelemään tuntikausia väsymättä.

Monta kertaa ompelin päivisin, niin että ajantaju meni kokonaan ja syöminen unohtui - flow tila tuli saavutettua monen monta kertaa. (vastaaja 5)

Sitoutumiseen liittyy mielestäni myös vahva innostus, joka saa ihmiset työskentelemään jonkin projektin parissa useita tunteja putkeen. Innostus usein syntyy äkillisesti jonkin uuden tekniikan oppimisesta tai vanhan rakkaan tekniikan uudelleen aloittamisesta.

Päädyin puolivahingossa korukurssille jossa tehtiin helmiä polymeerimassasta. Olin heti myyty. Saatoin ilomielin käyttää vaikka 15 tuntia viikonlopun aikana jonkin korun tekemiseen. Keskityin polymeerimassa-askarteluun vuosia mutta pikkuhiljaa laajensin muuhun koruaskarteluun sekä esimerkiksi kankaanpainantaan, konekirjontaan ja helmikirjailuun. (vastaaja 3)

Flow-kokemuksen voidaan ajatella olevan lepo hetki mielelle. Mieli etäännyttyä arjesta, ajatukset saavat vapaasti vaelttaa ja ihminen rentoutuu. Yksi vastaajista kertoi tämän toimivan hänen kipulääkkeenään. Rentoutunut olo syntyy usein joko työhön keskittymisen kautta tai tutun ja yksinkertaisen työn tekemisestä. Monet kuvailivat käsitöiden arjesta etäännyttävää vaikutusta ja keskittymisestä syntyvää tilaa jopa meditatiiviseksi. Muutamat pohtivat meditatiivisuuden olevan mitä luultavimmin hitaan tekemisen ja rytmisten liikkeiden seurausta.

Olen vuosikymmenet kärsinyt kroonisesta kivusta. Kivun kanssa eläminen ei ole helppoa, mutta käsityöt ovat auttaneet pitämään itseäni selväpäisenä. Käsityöhön uppoutuminen vie ajatukset pois kivusta ja rauhoittaa. Pieni tauko kivusta on uskomattoman rauhoittavaa, jaksaa taas eteenpäin. Itselleni käsityöt ovat oma "lääkkeeni" kipuun. (vastaaja 5)

Toisaalta käytän sellaisia entuudestaan tuttuja tekniikoita, joita voi osin tehdä katsoimatta ja työ silti etenee. Sellainen rentouttaa, on tavallaan vähän melkein meditatiivista, sillä voit samalla kuunnella jotain tai seurata jotain, keskustella tai muuta vastaavaa. Toisaalta taas teen suuria ja hitaitakin töitä, joihin menee aikaa ja aika paljon varmasti energiaakin, mutta sitä ei huomaa, kun tekeminen on kivaa. (vastaaja 7)

Käsitöiden arjesta etäännyttävä vaikutus ja oman ajan ottaminen koettiin myös tärkeäksi pakopaikaksi arjen keskellä. Yksi vastaajista kertoi käsitöiden olleen hänelle aikoinaan oma asia, joka auttoi välillä pakenemaan lapsiperheen arkea, kun mies oli paljon työmatkoilla ja lapset olivat vielä pieniä. Toinen vastaaja taas kertoi selvinneensä henkisesti kuormittavasta omaishoitajan tehtävästä käsitöiden avulla.

On ollut erittäin tärkeää, että minulla jokin ihan oma asia, koska olen tyttäreni omaishoitaja. Nuoren kasvattaminen aikuisuuteen toimien samalla hänen hoitajanaan ei ole niitä henkisesti helpoimpia tehtäviä. En tiedä olisinko selvinnyt ilman käsityön tuomaa pakopaikkaa. (vastaaja 10)

7.2.3 Ihmissuhteet

Tunteet syntyvät ja saavat merkityksensä vuorovaikutuksessa toisten kanssa. On siis luonnollista, että ihmissuhteilla on suuri vaikutus ihmisten hyvinvointiin. Ihminen tarvitsee toisia ihmisiä pysyäksensä terveenä ja hyvinvoivana.

Seligmanin (2011: 20) mukaan toisten auttaminen on yksi tehokkaimmista tavoista nostaa hetkellisesti omaa hyvinvoinnin tasoa. Toisten auttaminen tuottaa hyvää oloa niin avun antajalle kuin sen saajalle, siksi nostin aineistosta esiin molemmat näkökulmat. Toisilta avun saamiseen liittyy merkittävästi erilaisten käsityötekniikoiden opettelussa toisilta saatu apu ja oppi. Monien koko käsityöinnostus on peräisin lapsuudesta, jolloin vanhemmat, isovanhemmat tai ystävät ovat tutustuttaneet heidät käsitöihin ja opettaneet esimerkiksi ompelemaan, neulomaan ja virkkaamaan.

Mummoni opetti minua ompelemaan poljettevalla Singerillä jo kuusivuotiaan ja kymmenvuotiaana tien itselleni ensimmäisen mekon - olin menossa teatteriin luokan kanssa - eikä minulla "ollut mitään päällelantavaa". (vastaaja 4)

Auttamiseen liittyvä toinen näkökulma, toisille antaminen ja toisten auttaminen näkyi myös kirjoitelmissa selkeästi. Lahjoilla tavoiteltiin toisten ilahduttamista, mutta myös lahjan saajalta saatua arvostusta. Yksi vastaajista kertoi toisille tekemisen taustalla olevan itsekkiät syyt, koska tekeminen auttoi häntä rentoutumaan ja toisaalta osoittamaan rakkautta läheisille.

Haluan antaa itse tehtyjä lahjoja läheisilleni, ja yleensä olen pohtinut tarkkaan, minkälaisia teemoja lahjoissani on. Toivon että lahjojen vastaanottaja tunnistaa minun nähneen vaivaa hänen ilahduttamiseksi. Lahjaksi tarkoitettua työtä tehdessäni on lahjan kohde ajatuksissani tavallista enemmän. (vastaaja 1)

Palkitsevaa on myös huomata, että joku muu arvostaa ja pitää töistäni. Olen antanut käsitöitäni myös lahjaksi. On ilo huomata, jos joku aidosti tykkää tekemästäni lahjasta ja antaa sille arvoa. Käsitöihin menee aina oma aikansa, toiselle tehdessä samalla myös ajattelee saajaa. (vastaaja 7)

Toisille tekemiseen liittyi myös yhteisiin asioihin osallistuminen oman osaamisen avulla.

Käsityöt palvelevat myös yhteenkuuluvaisuutta. Osallistun yhteisiin asioihin käsitöilläni, esim. viime kesänä ompelin poikani häihin morsiusneitojen mekot. (vastaaja 1)

Hyvinvoinnin ihmissuhde-ulottuvuuteen kuuluu myös merkittävästi yhteisen mielenkiinnon, tässä tapauksessa käsitöiden, kautta saavutettu ystävyys. Kirjoitelmista kävi ilmi, että käsityöt ovat tuoneet yhteen ihmisiä pitkin elämää ja oleellista tässä ei ole ollut ikä tai muu henkilön ominaisuus, vaan tärkeintä on ollut yhdessä jaettu mielenkiinnon kohde.

Elämän aikana olen myös löytynyt hyviä ystäviä käsitöiden avulla. Muutin nuorena uuteen paikkakuntaan enkä tuntenut juuri ketään. Asuin ensimmäisen vuoden vanhan rouvan luona. Meistä tuli suuresta ikäerosta huolimatta hyviä ystäviä. (vastaaja 9)

Eniten mainintoja ihmissuhde-ulottuvuudessa saivat yhteisöön kuulumisen ja yhdessä tekeminen. Vastaajat kuuluivat työväenopiston käsityö yhteisöön, joten tämän teeman esiin nouseminen oli varsin odotettavissa. Vastaajat kokivat löytäneensä käsityön perusopetuksen ja muiden käsityöryhmien kautta elämäänsä saman henkisiä ihmisiä, joiden kanssa on ollut mukava työskennellä, peilata omia tekemisiään ja joilta on voinut kysyä neuvoa. Myös pelkästään johonkin ryhmään tai yhteisöön kuulumisen koettiin tärkeäksi ja esimerkiksi sosiaalisen median käsityöpiireihin kuulumisen koettiin tuovan tekemiseen lisää syvyyttä.

Aiemmin olen ollut ns. "kaappimartta", jonka käsityöharrastuksesta on tiennyt vain pieni ja valittu piiri läheisiä. Käsityön perusopetuksen kautta olen löytänyt elämäni samanhenkisiä ihmisiä, joiden kanssa on ollut mukava toteuttaa samaa

henkeä kuin mitä mummolassa matonkuteiden leikkauksessa eli eri-ikäiset naiset samassa tilassa käsitöiden äärellä jutellen samalla tärkeistä ja vähemmän tärkeistä asioista. Elämässä koettujen hyvien hetkien ei tarvitse olla tämän monimutkaisempia. (vastaaja 11)

Voihan luovasti työskennellä tietysti myös yksin kotona, mutta ryhmässä tekemisessä on paljon hyviä puolia. On paljon helpompaa tehdä asioita, kun voi peilata omia tekemisiään toisten töihin tai kysyä neuvoja ja mielipiteitä. Meistä on tullut hieno ryhmä näiden vuosien aikana. Opettajan tuki ja apu ovat myös tärkeitä. (vastaaja 10)

Käsityöyhteisöistä saatu sekä läheisten antama arvostus ja tuki koettiin myös tärkeäksi. Hyvä ja rakentava palaute auttaa kehittymään ja töistä saatu arvostus kohottaa itsetuottamusta. Yksi vastaajista kertoi osaavansa antaa myös toisten tölle enemmän arvoa, kun itse tietää, paljonko käsintehtyjen tuotteiden valmistamiseen menee aikaa.

Mieheni on vuosikymmenten ajan seurannut käsityöintoani ja aina kannustanut ja tukenut kaikessa mitä olen tehnyt. On ollut mukavaa peilata tekemisiään ihmisen kanssa jolta saa suoraa palautetta ja joka arvostaa käsityötä ja sen merkitystä. (vastaaja 5)

7.2.4 Käsityön merkityksellisyys hyvinvoinnin näkökulmasta

Merkityksellisyys pohjautuu yksilön omiin arvoihin eli siihen, mitkä asiat yksilö kokee elämässään tärkeiksi. Jaoin aineistosta löytyvät merkityksellisyyttä kuvaavat maininnat yksilöön itseensä liittyviin sekä yhteiskunnallisiin ja muihin vaikuttaviin arvoihin. Ulottuvuus lähentelee hyvin paljon käsityön merkityksiä, joita analysoin myös tutkimuksessani, mutta näkökulmana on yksilön hyvinvointi.

Monet vastaajista kokivat käsillä tekemisen ja itseilmaisun tärkeäksi. Usein tähän liittyivät toiselle tekemisestä saatu arvostus ja sisäinen nostatus, mutta monet kertoivat myös kokevansa käsitöiden tekemisen merkitykselliseksi arki-iltoina ”työpöhinän” katkaisijana. Käsillä tekemisen merkityksellisyys liittyi lisäksi oman persoonan esiin tuomiseen itse valmistettujen tuotteiden kautta sekä mahdolli-

suuteen säästää kaupasta ostamisen sijaan. Kukin siis määritteli itse omista lähtökohdistaan käsitöiden tekemisen ja ilmaisullisen merkityksen. Käsitöiden merkityksistä voi lukea tarkemmin tutkimukseni toisesta osiosta.

Itse tekemällä olen pystynyt hankkimaan vaatteita ehkä jopa enemmän ja välillä myös edullisemmin, ainakin olen saanut itselleni persoonallisia vaatteita, toista samanlaista ei ole tullut vastaan. Olen kokenut todeksi sen, että "itse tekemällä tai rahalla saa". Kun on pienituloinen, itse tekeminen on välillä se ainoa mahdollisuus. (vastaaja 7)

Teen harvemmin käsitöitä suoraan ohjeista, vaan muokkaan ohjeita ja tällöin käsityöt ovat myös yksi ilmaisumuoto minulle. (vastaaja 11)

Osa vastaajista kertoi käsitöiden olevan heille merkityksellinen ja tärkeä mielenkiinnon kohde. Mielekäs tekeminen lisää jaksamista ja tukee psyykkistä hyvinvointia (Vuokko 2015).

Ehkä tietoisestikin rupesin määrittelemään käsityöt työtä tärkeämmäksi mielenkiinnon kohteeksi. Pikkuhiljaa niistä on muodostunut perheen ohella päämielenkiintoni kohde. Jäin juuri osa-aikaeläkkeelle, vapautuvan ajan käytän käsitöihin. (vastaaja 1)

Muutamissa kirjoitelmissa otettiin esille myös käsitöiden merkityksellisyys historian kannalta. Oman perhehistorian kunnioittaminen ja perinteiden jatkaminen koettiin tärkeäksi. Yksi vastaajista kertoi oman historian ymmärrettäväksi tekemisen lisäävän hänen hyvinvointiaan ja onnellisuuttaan. Hän koki pystyvänsä tuomaan palasen historiastaan muiden nähtäväksi hyödyntämällä käsitöissä omia muistoja ja vanhoja tallessa olevia materiaaleja.

Olen huomannut jälkikäteen, että käsityöt ja muu käsillä tekeminen on ollut aina osa oman ja läheisten elämän merkittävässä tilanteissa. Olen esimerkiksi virkannut useita ristiäismekkoja, veljenpojan ristiäisiin tein kaksi harjoitusmekkoa ennen varsinaista ristiäismekkoa, joka on tehty osittain samalla ohjeella kuin ristiäismekko, jossa minut on kastettu ja jonka oma tätini teki minulle. Näin sain sidottua perhehistorian käsitöihin ja luotua jatkumoa tarinalle. (vastaaja 11)

Jaottelin merkityksellisyys-ulottuvuudessa yhteiskunnallisiin ja muihin vaikuttaviin arvoihin materiaalien uusiokäytön ja kierrätyksen. Monille tämän kaltaiset ekologiset arvot on opetettu jo lapsuudessa ja ne ovat säilyneet itselle tärkeinä

toimintamalleina tähän päivään asti. Uusiokäyttö ja kierrätys koettiin arvokkaiksi asioiksi erityisesti ympäristön kuormituksen vähentämisen takia.

Ekologisuus on ollut itselleni aina tärkeä arvo, ja kierrättäminen suvussamme tuttua jo kauan ennen kuin sanaa käytettiin. Vaikka pieniä ympäristötekoja ei aina osata arvostaa, omalle hyvinvoinnilleni ne ovat merkityksellisiä. (vastaaja 12)

Muihin vaikuttaviin arvoihin kuuluu mielestäni oleellisesti myös hyvän tekeminen. Muutamat vastaajista kokivat vapaaehtoistyöhön ja hyväntekeväisyyteen osallistumisen tärkeäksi. Auttamisella tavoitellaan usein hyvän mielen saamista sekä itselle että avun saajalle (Laukkanen 2013: 48). Vapaaehtoisprojektien yhteisöllisyys ja jokaisen vahvuuksien hyödyntäminen koettiin merkitykselliseksi. Yksi vastaaja pohti myös haluavansa kehittyä käsitöiden tekemisessä niin taitavaksi, että voisi lahjoittaa tuotteitaan tulevaisuudessa erilaisiin hyväntekeväisyystapahtumiin.

7.2.5 Päämäärien saavuttaminen

Seligmanin (2011: 18) mukaan päämäärien saavuttamisella tarkoitetaan menestykseen ja hyviin suorituksiin pyrkimistä eli etenemistä kohti päämääriä. Mielestäni päämäärien saavuttamista tärkeämpää on tavoitteiden asettaminen, joten suurin osa tämän ulottuvuuden sisällöstä perustuu niihin. Tavoitteiden saavuttamiseksi on hyvä luoda aina jonkinlaisia välitavoitteita, jotka pitävät motivaatiota yllä matkalla kohti lopullista päämäärää.

Kirjoitelmista kävi ilmi, että osa vastaajista on haaveillut lapsena käsityöammatista, kuten muotisuunnittelijan tai käsityönopettajan työstä. Suurimmalla osalla haaveet ovat muuttuneet vanhetessa ja he ovat ajautuneet täysin eri aloille, mutta edelleen muutamat kertoivat haaveilevansa tekevänsä käsitöihin liittyvää työtä tulevaisuudessa.

Olen ensisijaisesti käsityönharrastaja ja sen jälkeen vasta ammattini määritelmä. Haluaisin joskus määrittää itseni käsityötaiteilijaksi, mutta sitä en (vielä?) ole. (vastaaja 1)

Minulle on myös herännyt halu tehdä työtä, jossa käsityö olisi mukana. Siinäpä tavoitetta tulevaisuuteen. (vastaaja 10)

Käsitöiden harrastamiseen kuuluu paljon erilaisten taitojen opettelua ja luultavasti siksi myös kirjoitelmat pitivät sisällään runsaasti erilaisia oppimiseen liittyviä tavoitteita. Monien vastaajien tavoitteena oli oppia taitavaksi käsityön tekijäksi, joka hallitsisi monia tekniikoita, osaisi suunnitella, ideoida ja toteuttaa persoonallisia tuotteita ja pystyisi soveltamaan oppimiaan taitoja myös muilla elämän osa-alueilla, kuten töissä. Osa vastaajista uskoi saavansa käsitöistä paljon sellaisia taitoja, joita he voisivat soveltaa myös työelämässä, kun taas muutamat pitivät ammatin kautta opittuja ajattelu- ja toimintamalleja luovaan ajatteluun vapautumisen haasteena.

Haluan olla prosessissa, jossa minulla on tavoitteita. Olen melko systemaattinen ja koetan oppia jokaisesta käsityöstä jotain. Suurimman osan töistäni dokumentoin, kuvaan ja kirjoitan muistiin prosessin kulun. En tee samaa tuotetta kahdesti, vaan jälkimmäinen tai myöhemmät ovat aina paranneltuja tai muunneltuja versioita. Haluan oppia taitavaksi. Oppimiseen liittyy myös halu oppia näkemään maailmaa uudesta näkökulmasta, visuaalisesta, esteettisiä arvoja korostavasta ja käsityön kautta ilmaistusta. (vastaaja 1)

Toivon, että saisin kanavoitua käytännöllisyyteni sinne, missä sitä tarvitaan ja että voisin ideoida ja toteuttaa sisimpäni tuotoksia vapaammin. Pelkään myös ammatin mukanaan tuomaa ja luonteeseeni iskostunutta suoraviivaisuutta; osaanko antaa muodon tulla ja kestääkö sisäinen kriitikkoni viivan muuttumisen mukaiseksi ja värien ilmestymisen töihini. (vastaaja 2)

Muutamat kertoivat tavoittelevansa työskentelyssä itseilmaisun ja luovuuden kehittämistä, joka myös osaltaan liittyy oppimiseen ja itsensä kehittämiseen.

Tavoittelen uskallusta uuteen ja etsin luovuudelle uusia väyliä, etten pitäytyisi vain siinä, mikä on tuttua ja minulle tyypillistä. Hausssa on rohkeus kokeilla, "en-täpä, jos tekisin näin...?" (vastaaja 12)

Vain muutamat kertoivat kirjoitelmassaan jostain käsityöprojektista tavoitteiden asettamisesta valmiiseen tuotteeseen asti. Aiemmin tutkimuksessani esitettyjen tulosten valossa on selvää, että valmis itse tehty tuote lisää hyvää oloa, onnellisuutta ja tuottaa sisäistä nostatusta. Jonkin itselle tärkeän asian, kuten esimerkiksi olevan siirtolapuutarhamökin, eteen ponnisteleminen ja lopulta päämäärän saavuttaminen koettiin kirjoitelmaan vastanneiden keskuudessa hyvin palkitsevaksi.

Aloitin jopa uuden kurssin möxän (siirtolapuutarhamökki) sisustamisen vuoksi. Menin tilkkutyökurssille ja tein möxälle farkuista sängynpeiton, kiikkutuolin maton, paneeliverhot yms. Olin aina halunnut oppia tilkkuilemaan, mutta se oli vaan siirtynyt. Nyt järjestin sille aikaa. Oli juhlava tunne viedä valmiit työt muutoinkin rempattuun möxään. (vastaaja 7)

Käsityöt olivat kaikille kirjoitelmapyyntöön vastanneille erittäin tärkeä harrastus. Muutamat vastaajista kertoivat käsitöiden tuottavan heille paljon hyvää oloa ja jaksamista, mutta sairauden tai iän mukana tuoman toimintakyvyn heikkenemisen pelättiin vaikuttavan harrastamiseen. Heidän unelmanaan olisi pysyä toimintakuntoisena ja saada jatkettua rakasta harrastusta läpi elämän.

Töiden kuormittama niska-hartiaseudun lihasten jännitys ei ehkä parane kaikista käsitöistä, mutta toivottavasti ei pahenekaan. Täytyy jumpata ja käydä urheiluhierojalla, että voi jatkaa näitä juttuja läpi elämän. Käsitöiden muu anti on niin suuri mielelle ja henkiselle hyvinvoinnille. (vastaaja 7)

8 Yhteenveto

Tässä osiossa haluan ensin koota yhteen tutkimieni käsityön tekemisen merkitysten ja käsitöiden kautta koettujen hyvinvointikokemusten yhteyksiä. Lopuksi pohdin käsitöiden merkityksiä eri elämäntilanteissa.

Tutkimukseni perusteella voidaan todeta, että käsitöiden tekemisen taustalla olevia merkityksiä on runsaasti. Ne ovat hyvin moninaisia, usein päällekkäisiä ja toisinaan jopa ristiriidassa keskenään. Monelle ne ovat henkireikä, joka tuottaa iloa päivästä toiseen sekä lisää jaksamista ja hyvinvointia. Oli mielenkiintoista huomata, miten tiiviisti käsityön merkitykset ja hyvinvointikokemukset linkittyivät toisiinsa. Tämä luultavasti johtuu osittain kirjoitelman tehtävänasettelusta, jossa ohjeistin miettimään sekä käsitöiden merkityksiä, että käsitöiden kautta koettua hyvinvointia. Joka tapauksessa molemmissa, merkityksissä ja hyvinvoinnissa, kirjoitelmista nousivat esiin vahvimpina myönteiset tunteet, kuten ilo ja rentoutuminen sekä käsitöiden yhteisöllinen merkitys. Erityisesti juuri yhteisöllisyys korostui kaikissa kirjoitelmissa ja se koettiin tärkeäksi käsitöiden merkityksellisyyden kokemuksen muodostumisen kannalta. Mielestäni tutkimus on hyvä osoitus siitä, että käsitöillä on hyvin kokonaisvaltainen vaikutus ihmiseen ja mielekkään sekä itselle merkityksellisen tekemisen kautta voi saada elämänsä paljon hyvinvointia.

Kysyin kirjoitelmapyyynnön apukysymyksissä, Minkälaisissa tilanteissa käsitöillä on ollut tärkeä rooli elämässäsi? Sivusin tätä erityisesti käsitöiden merkityksiä koskevissa tutkimustuloksissa, mutta mielestäni asia on tärkeä ja kiinnostava, joten otan sen esille täällä tutkielmani lopussa.

Monille eläkeiän saavuttamisella on ollut selvästi käsitöitä lisäävä vaikutus. Töissä käymisen koettiin vievän niin runsaasti aikaa, ettei käsitöitä yksinkertaisesti ehtinyt tekemään niin paljon kuin olisi halunnut ja osa joutui jopa karsimaan käsityöt kokonaan pois. Oli mielenkiintoista huomata, että vaikka suurin osa koki työelämän liian kiireiseksi käsityöharrastukselle, toiset vastaajista kertoivat käsitöiden tekemisen lisääntyneen työelämäään menon seurauksena. Käsitöitä pidettiin tehokkaana stressin purukeinona.

Erityisesti työelämän siirryttyäni käsitöiden teko alkoi aktiivisemmin. Olen diagnosoinut itselleni levottomien käsien –syndrooman ja jos voin tehdä käsilläni jotain samalla kun katson televisiota tai kuuntelen radiota rentoutun paremmin, kuin jos pelkästään katsoisin elokuvaa (vastaaja 11)

Työstressin purkamisen lisäksi muutamat vastaajista kertoivat käsillä tekemisen lisääntyneen, kun heidän elämässään on menossa jokin perusteellista pohdintaa vaativa muutosprosessi tai muuten vaikea elämäntilanne. Käsityöt ovat auttaneet tuolloin asioiden jäsentämisessä ja käsittelyssä.

Monet kertoivat kirjoitelmissaan myös käsitöiden tekemisen vähenemiseen vaiuttaneista asioista. Yksi vastaajista kertoi käyttäneensä eron jälkeen aikansa ammattiuraan, matkusteluun, liikuntaan ja uuteen parisuhteeseen. Käsitöille ei jäänyt hänen mukaansa juurikaan aikaa uudessa ”omassa aikuiselämässä”, mutta myöhemmin innostus löytyi uudelleen. Myös esimerkiksi väitöskirjan tekeminen ja ruuhkavuodet mainittiin kirjoitelmissa ajanjaksoina, jolloin käsitöiden tekeminen oli jäänyt taka-alalle

Muutamat vastaajista kertoivat myös negatiivisista käsityökokemuksistaan. Monet niistä liittyivät vahvasti koulukäsitöihin, joissa erityisesti siisteys- ja tarkkuusvaatimukset oli koettu epämiellyttäviksi. Yksi vastaaja kuvasi myös nykyään inhoavansa liian teknisiä töitä, joissa kaikki virheet näkyvät. Tämä saattoi juontaa juurensa juuri lapsuudessa koetuista negatiivisista käsityömuistoista.

Tarkkuus- ja siisteysvaatimus vaikutti myös kouluaikani käsitöihin: Pidän piirtämisestä ja askartelusta ja koen olevani taiteellinen ihminen. Kuitenkin heti, kun käsitöissä siirryttiin huopakärpässienistä ja tupsutipuista kaa-vaompeluun, pyyheliinapitsiin ja poppanoihin, mielipiteeni käsitöistä romahti. Varsinkin tytöiltä vaadittu töiden siisteys tuntui epämiellyttävältä. (vastaaja 3)

Koulussa en pitänyt käsitöistä, ”kun pitää tehdä kaikki niin tarkasti ja oikein”. Muistan hikisen paitapuseroni jonka kaulus oli ihan vinossa. (vastaaja 5)

Vaikka monien koulukäsityökokemukset olivat pääsääntöisesti negatiivisia, yksi vastaajista kertoi ala-asteen käsityöopetuksen herättäneen aikoinaan hänen käsityöinnostuksensa. Hän huomasi tuolloin nauttivansa käsillä tekemisestä enemmän kuin useimmat luokkakaverinsa ja haaveili käsityöopettajan ammatista.

Yleisesti voidaan todeta, että käsitöiden läsnäolo eri elämäntilanteissa on riippuvainen ihmisten persoonista. Jotkut kokevat saavansa käsitöiden tekemisestä helpotusta kiireeseen ja vaikeisiin elämäntilanteisiin, kun taas toiset kokevat haluavansa karsia tuolloin kaiken ylimääräisen pois elämästään. Kaikki vastaajista kuitenkin palasivat aina uudelleen käsitöiden pariin, mikä osaltaan kertoo käsitöiden merkityksellisyydestä niin hyvinvoinnin tuojana kuin tutkimuksessa esiteltyjen merkitysten kannalta.

9 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi jakaa mielipiteitä (Tuomi & Sarajärvi 2013: 134). Tämän kaltaisissa tutkimuksissa luotettavuus pohdinta on haasteellista, sillä laadullisesta aineistosta ei voi tehdä samanlaisia tuloksia esittäviä matemaattisia laskuja ja taulukoita, kuin määrällisessä tutkimuksessa. Kaikki on riippuvaista siitä, miten tutkija tulkitsee aineistoaan ja mitkä asiat hän haluaa nostaa aineistosta esiin. Lähdin aineiston analysoinnissa liikkeelle valmiiden teorioiden pohjalta, jotta saisin aineiston tulkintaan erilaisia näkökulmia. Seligmanin PERMA-malli toi laajasti esiin hyvinvoinnin ulottuvuuksia ja sopi siksi hyvin aineistoni analysointiin. Mallissa huomioitiin esimerkiksi flow eli virtauskokemus, joka kuuluu mielestäni kiinteäksi osaksi käsitöiden ajasta etäännyttävää vaikutusta. Kouhian viitekehys ei sopinut tutkimukseeni sellaisenaan, joten muokkasin sen ja teoriaosuuden pohjalta ensin oman viitekehysten, joka toimi lähtökohtana aineiston analysoinnissa. Lopuksi muodostin aineistosta oman, Kouhian viitekehystä mukailevan viitekehysten. Näin sain luotua juuri omaan tutkimukseeni soveltuvan kaavion ja tuotua mahdollisimman monipuolisesti esiin käsitöiden monimerkityksellisyyttä.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa tulee aina huomioida tutkijan puolueettomuusnäkökulma, sillä tutkijan sukupuoli, ikä ja näkemykselliset asiat vaikuttavat suuresti siihen, mitä hän havainnoi (Tuomi & Sarajärvi 2013: 136). Kirjoitelman etuna on ehdottomasti se, ettei tutkija pysty vaikuttamaan läsnäololleen aineiston sisältöön. Toisaalta etäisyys tutkijan ja tutkittavien välillä tuo myös haasteita. Halusin käydä itse Helsingin työväenopistossa esittelemässä opiskelijoille tutkimusaiheeni ja keräämässä tutkimukseen osallistumisesta kiinnostuneiden sähköpostiosoitteet. Näin sain pohjustettua, mistä olen tutkimukseeni kannalta kiinnostunut ja luotua opiskelijoihin kontaktin, joka mahdollisesti lisäisi myös kirjoitelmapyyntöni vastausprosenttia. Haastavinta etäisyydessä tutkittavien välillä oli muotoilla kirjoitelmapyyntöä sellainen, että siihen olisi helppo vastata ja vastaajat saisivat pidettyä sisällön tutkimassani aiheessa. Päädyin antamaan kirjoitelmaan otsikon lisäksi muutamia kirjoitelman sisältöä suuntaavia apukysymyksiä ja ne toimivat hyvin. Lopulta sain 12 kirjoitelmaa, joista kaikki vastasivat hyvin tutkimuskysymyksiini.

Vaikka laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on yleisesti kritisoitu muun muassa käsitteen *reliabiliteetti* (tutkimustulosten toistettavuus) käyttöä, koska se on syntynyt määrällisen tutkimuksen piirissä (Tuomi & Sarajärvi 2013: 136), uskon tutkimustulosteni olevan toistettavissa jossain toisessa käsitöitä tekevässä yhteisössä tai keräämällä aineiston yksittäisiltä käsityöharrastajilta. Aineistoni kirjoitelmissa oli hyvin paljon yhtäläisyyksiä joka osoittaa käsitöiden merkitysten ja hyvinvointikokemusten olevan hyvin saman kaltaisia henkilöstä riippumatta. Tutkittavilla henkilöillä tulee kuitenkin olla jonkinlaista kokemusta käsitöiden tekemisestä, jotta tekemisen tuottamista tuntemuksista saa kirjoitettua syvällisemmin.

Tavoitteenani oli kuvata päättelyäni ja ratkaisuitani mahdollisimman tarkasti. Tuomi ja Sarajärvi (2013: 138–139) kuvaavat ratkaisujen yksityiskohtaisen esityksen vaikuttavan tutkimuksen vahvistettavuuteen. Heidän mukaansa lukijan pitää pystyä seuraamaan tutkijan päättelyä ja arvioimaan sitä. Tämän takia kirjoitin auki muun muassa sen, miten päädyin kirjoitelmapyyntöni sen lopulliseen muotoon.

Tuomi ym. (2013: 138.) määrittelevät yhdeksi laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteeriksi tutkimuksen uskottavuuden, johon kuuluvat tutkimukseen osallistuneiden selkeä kuvaus ja arvio kerätyn aineiston todenmukaisuudesta. Pyrin kuvaamaan tutkimuksessani mahdollisimman tarkasti tutkimushenkilöni. Tämän kaltaisessa aineistonkeruussa on kuitenkin aina riskinä se, etteivät vastaajat kirjoita vastausta itse. Luotettavuuden parantamiseksi kävin tapaamassa heitä paikan päällä Helsingin työväenopistossa ja lähetin lopulta kirjoitelmapyyntöni suoraan heidän henkilökohtaiseen sähköpostiinsa.

Tutkimukseni haasteena oli muodostaa kullekin merkityskategorialle mahdollisimman tarkasti sen sisältöä kuvaava nimi. Käsitevaliditeetin kannalta on mahdollista, että paikoitellen olen ollut liian suurpiirteinen. Merkitysten kirjo oli hyvin laaja ja asioiden jaottelu oli siksi toisinaan vaikeaa. Pyrin kuitenkin sijoittamaan kunkin kategorian alle mahdollisimman hyvin toisiinsa liittyviä merkityksiä.

10 Pohdintaa

Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esiin käsitöiden monimerkityksellisyyttä, sen tuottamia tuntemuksia käsityöharrastajien kuvailemina ja lisätä tietoisuutta käsitöiden hyvinvointivaikutuksista. Tutkimuksessani korostuu myös työväenopistojen ja erilaisten harrasteryhmien tärkeys ihmisten elämässä. Toisten kanssa jaetut hetket ja yhteiset mielenkiinnon kohteet ovat merkityksellisiä niin arjessa jakamisen kuin oman hyvinvoinnin kannalta.

Käsitöiden merkitysten tutkiminen tuo esille käsitöiden monipuolisuutta ja laajoja vaikutuksia niin ihmisten fyysiseen kuin psyykkiseen terveyteen sekä uusia näkökulmia käsitöiden tekemiseen. Käsitöiden tekeminen on oppimisprosessi, joka kehittää kognitiivisia taitoja, luovaa ajattelua ja tuottaa parhaimmillaan iloa ja onnistumisen kokemuksia. Myös käsityönopeettajan on hyvä ymmärtää käsitöiden merkityksiä mahdollistaakseen oppilaille monipuolisen oppimiskokonaisuuden, jonka vaikutukset kantavat lapsuudesta aikuisuuteen.

Hyvinvoinnin tutkiminen on tärkeää, koska hyvinvointi lisää elämän mielekkyyttä ja sitä kautta vaikuttaa terveyteen ja jopa elinikään. Tutkimustiedon pohjalta voidaan parhaimmillaan luoda maailmaan uusia terveyttä ja hyvinvointia edistäviä toimintamalleja ja kehittää hyvinvointia edistävää vapaa-ajan toimintaa.

Hyvinvointi on käsitteenä hyvin laaja ja siksi sen tutkimiseen on vaikeaa kehittää täysin aukotonta mittaria. Valitsin tutkimukseeni Seligmanin PERMA-mallin, koska koin sen pureutuvan mahdollisimman laajasti hyvinvoinnin ulottuvuuksiin ja soveltuvan sisällöltään käsitöiden kautta koettujen hyvinvointikokemusten tutkimiseen. Mielestäni Seligman on kuitenkin unohtanut hyvinvoinnin ulottuvuudesta negatiiviset tunteet ja niiden läpi käymisen kautta koetut hyvinvointia edistävät tunteet. Esimerkiksi vaikeiden asioiden käsittelyn voidaan ajatella tuottavan hyvinvointia. Jos kaiken patoaa omaan mieleen, seuraukset voivat olla huonoja. Tunteiden purkaminen on siis mielen terveyden kannalta tärkeää. Osa vastaajista kertoi käsitöiden tekemisen auttaneen vaikeiden asioiden prosessoimisessa niin eron aikana kuin sairauden kohdattua. Eräs vastaajista kertoi kirjonnahan olleen

itselleen tärkeä väylä purkaa oman äidin poismenosta johtuvaa tuskaa saattohoidon aikana.

Äitini kuoli melko nuorena (69) ja hänen saattohoitonsa aikana kirjoitin "äidin kuoleman" siihen tyynyyn. Pitkät sairaalassa istumani tunnit kirjoitin ja saatoin äitini kuolemaan. Kirjonta rauhoitti ja auttoi pitämään oman tuskani poissa niin pitkään kuin äiti eli. Äidin kuoleman jälkeen en pystynyt tekemään käsitöitä vuosiin, sen sijaan leivoin tuskani lukemattomiin leipiin ja sämpylöihin. (vastaaja 5)

tutkimus osana laajempaa kokonaisuutta

jatkotutkimusaiheet

Tulosten perusteella voidaan suositella tutkimuksen tuottamaa tietoa hyödynnettäväksi erityisesti taito- ja taideaineiden merkityksellisyyteen liittyvässä päätöksenteossa.

11 Lähteet

Aalto, R., Humalajärvi, M., Laine, M., Soukka, K., Thun-Wilén, S., Tujula U. & Varjosalo, P. (2006). *Taiteesta käsin. Käsityön taiteen perusopetus aikuisille. Malli visuaalisten taiteiden laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteiden mukaisista opinnoista*. Helsinki: Vapaan sivistystyön yhteisjärjestö.

Aikasalo, P. (2006). Käsityöt osana naisten elämää. Teoksessa L. Kaukinen, & M. Collanus (toim.), *Tekstejä ja kangastuksia. Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta*, (s.40– 54). Artefakta 17. Hamina: Akatiimi.

Hanifi, R., & Pääkkönen, H. (2011). *Ajankäytön muutokset 2000-luvulla*. Helsinki: Tilastokeskus.

Heikkinen, K. (1997). *Käsityöt naisten arjessa. Kulttuuriantropologinen tutkimus pohjoiskarjalaisten naisten käsityön tekemisestä*. Helsinki: Akatiimi.

Heinonen, U. (2008). *Sähköinen yhteisöllisyys. Kokemuksia vapaa-ajan, työn ja koulutuksen yhteisöistä verkossa*. Kulttuurituotannon ja maisemantutkimuksen laitoksen julkaisuja XIV. Pori 2008.

Helsingin kaupunki. Käsityön taiteen perusopetus. Viitattu 2.6.2017.
<http://www.hel.fi/www/sto/fi/opiskelu/kasityon-taiteenperusopetus>

Hohenthal-Antin, L. (2006). *Kutkuttavaa taidetta – Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyyppä, M.T. & Liikanen H-L. (2005). *Kulttuuri ja terveys*. Helsinki: Kustannus Oy Edita.

Hyyppä, M.T. (2013). *Kulttuuri pidentää ikää*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hyyppä, M. T. (2005). *Me-hengen mahti*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Karppinen, S. (2005). *"Mitä taide tekee käsityöstä?" Käsityötaiteen perusopetuksen käsitteellinen analyysi*. Helsingin yliopiston soveltavan kasvatustieteen laitoksen julkaisuja 263. Helsingin yliopisto.

Karppinen, S. 2008. Innostamisen pedagogiikkaa käsityössä ja taiteessa. Teoksessa S. Karppinen, I. Ruokonen & K. Uusikylä (toim.). *Nuoret ja taide: ilolla ja innolla, uhmalla ja uhollla: kirjoituksia murrosikäisten taito- ja taidekasvatuksesta*. Helsinki: Finn Lectura, 101-111.

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A. & White, M. A. (2015). *A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework*. The Journal of Positive Psychology 10 (3), 262–271.

Kojonkoski-Rännäli, S. (1995). *Ajatus käsissämme. Käsityön käsitteen merkityksällön analyysi*. Turun yliopiston julkaisuja, sarja C 109.

Kopakkala, A. (2005). *Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen*. Helsinki: Edita.

Kouhia, A. & Laamanen, T. K. (2014). Mitä muuta kuin materiaa? Otteita käsityön materiaalisuudesta ja immateriaalisuudesta. Teoksessa S. Karppinen, A. Kouhia & E. Syrjäläinen (toim.), *Kättä pidempää: Otteita käsityön tutkimuksesta ja käsitteellistämisestä*. Helsingin yliopisto, Opettajankoulutuslaitos Kotitalous- ja käsityötieteiden julkaisuja. Nro 33, Helsinki. 11-22. Viitattu 12.12.2017 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/43167/KATTA_PIDEM-PAA.pdf?sequence=2

Kouhia, A. (2016). *Unraveling the meanings of textile hobby crafts*. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tiedekunta, Opettajankoulutuslaitos, Kotitalous- ja käsityötieteiden julkaisuja 42. Helsinki: Unigrafia. Viitattu

10.11.2016. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/167969/Unra-veli.pdf?sequence=1>

Kouhia, A. (2012). *Categorizing the meanings of craft: a multi-perspectival framework for eight interrelated meaning categories*. *Techne Series: Research in Sloyd Education and Craft Science A*, 19(1), 25-40. Viitattu 14.12.2017. <https://journals.hioa.no/index.php/techneA/article/view/395/410>

Laukkanen, M. (2013). *Hyväntekeväisyyskäsityöt*. Käsityötieteen pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto, Opettajankoulutuslaitos.

Liikanen H-L. (2003). *Taide kohtaa elämän. Arts in Hospital –hanke ja kulttuuri-toiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa*. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto.

Littman-Ovadia, H. & Steger, M. (2010). *Character strengths and well-being among volunteers and employees: Toward an integrative model*. *The Journal of Positive Psychology* 5 (6), 419–430.

Malchiodi, C. A. (2011) Taideterapia. Teoksessa Malchiodi, C. A. (toim.) *Ilmaisu-terapiat*. EU: UNIPress, 37–70.

Mantere, M-H. (2007). Luovuuden ulottuvuuksia taideterapiassa. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M-H. Mantere (toim.), *Taideterapian perusteet*. Helsinki: Duodecim.

Miettinen, M. (2002). *Käsityössä koettuja arvoja: Haastattelututkimus helsinkiläisille käsityöharrastajille*. Käsityötieteen pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto, Opettajankoulutuslaitos.

Norrish, J. (2015). *Positive education. The Geelong Grammar School journey*. New York: Oxford University Press.

Parviainen, T. & Pelkonen, M. (1998). Terveyttä kaikille -ohjelma terveydenhuollon suunnannäyttäjänä. Teoksessa T. Parviainen & M. Pelkonen (toim.), *Yhteisöllisyys -avain parempaan terveyteen. Työvälineitä hoitotyöhön*. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy, 17-36.

Parviainen, T. (1998). Johdatus yhteisöllisyyteen ja sen lähikäsitteisiin. Teoksessa T. Parviainen & M. Pelkonen (toim.), *Yhteisöllisyys -avain parempaan terveyteen. Työvälineitä hoitotyöhön*. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino Oy, 39-54.

Pöllänen, S. (2006). Elämä ilman käsitöitä – mitä se on? Käsityö harrastajien psyykkisen hyvinvoinnin tukena. Teoksessa L. Kaukinen & M. Collanus (toim.), *Tekstejä ja kangastuksia. Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta*. Hamina: Akatiimi. 66– 77.

Pöllänen, S. (2008). Käsityö terapiana ja terapeuttisena toimintana. Teoksessa A. Niikko, I. Pellikka & E. Savolainen (toim.), *Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä - Kirjoituksia Kuninkaankartanon mäeltä*. 91–105. Viitattu 16.11.2016. <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/index.htm>

Pöllänen S. (2012). *Käsityö ja psyykkinen hyvinvointi käsityön tutkimuskentässä*. AMK-lehti // Journal of Finnish Universities of Applied Sciences 2012, 2: 1–11. Viitattu 17.11.2016. https://arkisto.uasjournal.fi/uasjournal_2012-1/1363-2825-1CE.pdf

Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. (2007). *Taideterapian perusteet*. Helsinki: Duodecim.

Routasalo, P., Toivonen H. & Rautiainen, M. (2013). Taide ja kulttuuri vanhuksen hyvinvoinnin tukena arjessa. Teoksessa P. Routasalo, H. Toivonen & M. Rautiainen (toim.), *Hyvä arki vanhukselle. Voimavarojen aktivoiminen taidelähtöisillä menetelmillä*. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 154, 10–17. Viitattu 16.11.2016. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163547.pdf>

Rönkkö, M-L. (2011). *Käsityön monet merkitykset. Opettajankoulutuksen opiskelijoiden käsityölle antamat merkitykset ja niiden huomioon ottaminen käsityön opetuksessa*. Turun yliopiston julkaisuja. Sarja C, osa 317. 88-94. Viitattu 12.9.2017 osoitteesta <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/70770/AnnalesC317Ronkko.pdf?sequence=1>

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A New Understanding of happiness and well-being and How to Achieve Them*. London: Free Press.

Suomen käsityön museo (2012). *Taito-trendit kysely 2012*. Viitattu 12.12.2017. <http://www.craftmuseum.fi/projektit/kasityoelamassa/taito-trendit-kysely-2012/> .)

Suomen virallinen tilasto (2011). *Ajankäyttö* [verkkojulkaisu]. ISSN=1799-5639. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 28.12.2017. <http://www.stat.fi/til/akay/2009/03/index.html>

Taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän opetussuunnitelman perusteet. (2005). Opetushallitus. Viitattu 14.12.2017. http://www.oph.fi/download/123012_taideyl_ops.pdf

Tilastokeskus. Liikkanen, M. (2004). *Vapaa-aika -työn vastakohta, harrastuksia vai vapautta?* Viitattu 25.11.2017. www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka_2004_2_vapaa-aika.html

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2013). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 11., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

von Brandenburg, C. (2008). *Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön*. Opetusministeriö. kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto. Viitattu 20.11.2016. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm12.pdf?lag=fi>

Vuokko, A. (2015). *Käsillä tekeminen fyysisen kuntoutuksen välineenä*. Kandi-
daatintutkielma. Käsityönopeettajan koulutus. Helsingin yliopisto.

Vähälä, E. (2003). *Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin*.
Kuopion Muotoiluakatemia. Taitemia 22.

12 Liitteet

LIITE 1

Hei!

Graduni on nyt edennyt aineistonkeruuvaiheeseen. Toivottavasti löydätte näin kevään korvilla aikaa vastaamiseen. Jään innolla odottelemaan kirjoitelmianne.

Kirjoitelma käsitöistä: **Minä, käsityö ja hyvinvointi**

Olen tutkijana kiinnostunut käsitöiden merkityksistä ja käsitöiden vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin. Näihin teemoihin liittyen toivon sinulta kirjoitelmaa otsikolla *Minä, käsityö ja hyvinvointi*.

Kerro mahdollisimman monipuolisesti mitä käsityöt merkitsevät sinulle ja jos koet niiden tekemisen lisänneen hyvinvointia ja jaksamistasi, kuvaile miksi ja miten. Minkälaisissa tilanteissa käsitöillä on ollut tärkeä rooli elämässäsi? Kirjoita kirjoitelman loppuun ikäsi ja montako vuotta olet opiskellut aikuisten taiteen perusopetuksessa.

Lähetä kirjoitelma **su 16.4.2017** mennessä sähköpostiini: anni.vuokko@helsinki.fi

Voit lähettää kirjoitelman liitetiedostona tai vastaamalla suoraan tähän viestiin. Mikäli sinun on vaikeaa vastata tuohon päivämäärään mennessä, tiedota asiasta minulle.

Lämmin kiitos osallistumisestasi, autat minua suuresti opinnoissani!

Ystävällisin terveisin
Anni Vuokko